BRIDGET WARDLEY
și JUDY MORE



CARTEA REȚETELOR PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII



365 DE REȚETE SĂNĂTOASE, RAPID ȘI UȘOR DE PREPARAT

Cartea călătoare

O campanie de promovare a lecturii inițiată de Grupul Editorial ALL.

www.all.ro, www.allcafe.ro, facebook.com/editura.all, twitter.com/editura_all



CARTEA REȚETELOR PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII

Dragă cititorule,

Această carte face parte din campania *Cartea călătoare*, o campanie inițiată de Grupul Editorial ALL pentru promovarea lecturii.

Dacă ai primit această carte citește-o și dă-o mai departe.

Intră pe pagina noastră de Facebook (**facebook.com/editura.all**) sau pe Twitter folosind hashtagul **#carteacalatoare** și spune-ne titlul cărții și locul (orașul) unde se află.

La sfârșitul proiectului vom realiza traseul fiecărei cărți din campanie.

Campania *Cartea călătoare* se desfășoară în perioada 23 aprilie 2012 – 23 aprilie 2013.

www.all.ro, www.allcafe.ro, facebook.com/editura.all, twitter.com/editura_all

BRIDGET WARDLEY
şi JUDY MORE

CARTEA REȚETELOR pentru BEBELUȘI și COPII

365 DE REȚETE SĂNĂTOASE, RAPID ȘI UȘOR DE PREPARAT

ALL

Primii ș
fi o căl
înseam
la pizz
sos cur
gamă v
vârstă
cu un s
va dăin
mânca
oferim
din pu
În *Cart*
dieteti
Bridget
prezint
fiecare
împărț
sublini
sănăto
cu infe
oase și
la dezv
se ocu
oferin
rețete
alimen
perioa
incluză
Partea
micul
copiilo
secțiu
pachet
Partea
planifi

Accent
aborda
rețete
(nu ex
compl
mici.

Copiilor noștri, Elliott, Henry, Lucy și Sylvie

The Big Book of Recipes for Babies, Toddlers & Children
Bridget Wardley and Judy Moore
First published in the United Kingdom and Ireland in 2004 by Duncan Baird Publishers Ltd

Copyright © Duncan Baird Publisher 2004
Text copyright © Bridget Wardley and Judy Moore 2004
Photography copyright © Duncan Baird Publishers 2004

Printed by Imago, China

Ediția în limba română:
Cartea rețetelor pentru bebeluși și copii
Bridget Wardley, Judy Moore
Copyright © 2008 Editura ALL
Toate drepturile rezervate Editurii ALL.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii ALL. Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WARDLEY, BRIDGET
Cartea rețetelor pentru bebeluși și copii: 365 de feluri rapide, ușoare și sănătoase / Bridget Wardley, Judy Moore ; trad.: Simona Rosetti. - București : Editura ALL, 2008
Index
ISBN 978-973-571-819-0

I. More, Judy
II. Rosetti, Simona (trad.)

641.55:3-053.3

Editura ALL	Bd. Constructorilor nr. 20A, sector 6, cod 060512, București Tel.: 402.26.00 Fax: 402.26.10
Departamentul difuzare:	Tel.: 402.26.30 402.26.34
Comenzi la:	comenzi@all.ro
Traducere:	Simona Rosetti
Redactor:	Elena Cofas

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior permission of both the copyright owners and the publisher of this book.

ınstructorilor
A, sector 6,
ı0512, Bucureşti
02.26.00
02.26.10
02.26.30
ı02.26.34
ızi@all.ro
a Rosetti
Cofas

of this publication
n or introduced into
ııtted in any form
, mechanical, photo-
wise), without the
copyright owners
ok.

Cuprins











INTRODUCERE

O alegere corectă a alimentelor pentru copilul foarte mic va ajuta la creşterea şi dezvoltarea lui. Oferindu-i o hrană delicioasă şi totodată nutritivă, în timp ce el este dornic să vă urmeze exemplul, îi veţi insufla un model de alimentaţie sănătoasă pentru tot restul vieţii. Folosindu-ne de experienţa noastră de dieteticieni şi mame în acelaşi timp, am scris această carte pentru a vă ajuta să vă bucuraţi de momentul hrănirii copilului vostru aşa cum ne-am bucurat şi noi. Mesele în familie sunt importante, iar reţetele pe care le-am ales sunt rapide, uşoare şi folosesc ingrediente nutritive care, în combinaţie cu alte alimente, vor oferi copiilor voştri o imunitate ridicată, respectiv o dietă care ajută creşterea.

Deoarece mulţi părinţi sunt descurajaţi de etapele diferite ale hrănirii sugarilor şi copiilor mici, vom da recomandări clare, începând cu perioada înţărcării şi cea care îi urmează, oferind reţete şi planificări ale meniurilor pentru a vă ajuta să asiguraţi toţi nutrienţii de care are nevoie copilul vostru, în cantităţile corecte. Un stil de viaţă încărcat vă lasă prea puţin timp pentru gătit, aşa că am conceput reţete care folosesc o gamă largă de metode de preparare – de la o rapidă prăjeală în tigaie, la coptul în caserole. Am inclus unele reţete pentru mâncăruri care pot fi pregătite în avans şi apoi congelate, cât şi unele care nu implică decât combinarea unor alimente diferite pe o farfurie, în nişte proporţii corecte.

Mâncatul sănătos nu înseamnă să-l privaţi pe copil de mâncărurile sale favorite. Folosind ingrediente de calitate puteţi face burgeri, nuggets, pizza, cartofi prăjiţi şi kebab care vor fi mult mai hrănitoare decât varietăţile aflate în comerţ, care de obicei conţin aditivi, exces de sare, zaharuri şi grăsimi. Cercetările au arătat că majoritatea copiilor din ziua de astăzi mănâncă mult prea mult zahăr, grăsime şi sare – în special sub forma unor gustări procesate – având drept rezultat copii supraponderali. Încurajându-vă copiii să fie activi şi, mai presus de toate, dezvoltând modele sănătoase de mâncat, încă de la o vârstă foarte fragedă, veţi putea preîntâmpina problemele de supraponderabilitate la copil. Aproape toţi părinţii – lucru de înţeles de altfel – îşi fac probleme când copilul îşi pierde pofta de mâncare. Dar mai toţi copiii se satură de mâncare din când în când. Ţineţi minte că un copil nu trebuie să mănânce la fel de bine la toate mesele sau în fiecare zi. Atâta timp cât consumă o cantitate echilibrată de alimente într-o perioadă de o săptămână, el îşi va obţine toate substanţele nutritive de care are nevoie.

În cele din urmă, am dori să vă împărtăşim cele trei reguli de aur pentru o alimentaţie fericită şi sănătoasă:

- Mâncaţi împreună cu familia cât de des posibil.
- Arătaţi copilului că şi dumneavoastră vă place să mâncaţi mâncarea pe care i-o oferiţi lui.
- Lăudaţi-l pe copil când mănâncă bine şi nu lăsaţi să se vadă că sunteţi îngrijorat sau supărat când nu mănâncă.

CUM SĂ FOLOSIM CARTEA

În Partea I vă vom oferi toate informaţiile de care aveţi nevoie pentru a întocmi o dietă sănătoasă pentru copil. Veţi afla tot ceea ce este necesar privind nutrienţii esenţiali şi combinarea alimentelor, cât şi strategiile pentru prevenirea problemelor legate de alimentaţie, respectiv sfaturi privind rezolvarea lor în caz că apar. De asemenea, veţi afla cum să faceţi cumpărături în mod inteligent, cum să vă informaţi asupra alimentelor pe care le puteţi alege pentru familia voastră şi cum să vă hrăniţi copiii care au probleme cu alergiile alimentare.

În următoarele două părţi vă vom conduce prin diversele etape în care copilul vostru învaţă să mănânce, din momentul în care începe să mănânce hrană solidă, până la vârsta de doi ani când poate mânca singur. În Partea a IV-a se găsesc reţetele pentru copiii în vârstă de 3-6 ani, axate pe mesele familiei – mic dejun, prânz, cină - dar şi reţete de gustări şi băuturi. Totodată, vă oferim idei pentru meniuri servite la petreceri sau reţete ce pot fi realizate împreună cu copilul.

Planificarea meniurilor le veţi găsi în Partea a V-a; ele vă vor ajuta la organizarea unor meniuri sănătoase; de asemenea, vă oferim informaţii privind aprovizionarea bucătăriei cu cele necesare şi igiena alimentară.

Am născocit o serie de simboluri care însoţesc fiecare reţetă şi care vă indică, la o primă privire, dacă reţeta este recomandată vegetarienilor, dacă nu conţine gluten, grâu sau produse lactate, ori dacă este o bună sursă de fier, calciu sau grăsimi omega-3.

Cheia simbolurilor folosite în reţete

Recomandată vegetarienilor Această reţetă nu conţine carne sau peşte (deşi uneori acestea vor fi oferite ca un supliment opţional).

Fără gluten Această reţetă nu conţine gluten.

Fără grâu Această reţetă nu conţine grâu dar poate conţine gluten (este foarte important să verificaţi orice ingredient gata preparat, pe care îl includeţi într-una dintre reţete, dacă este fără gluten sau fără grâu).

Fără lactoză Această reţetă nu conţine lapte sau produse derivate din lapte, cum ar fi brânza, iaurtul, untul sau smântâna.

Conţine ou Ouăle reprezintă unul dintre ingredientele reţetei.

Conţine alune Alunele reprezintă unul dintre ingredientele reţetei (dacă aveţi un copil alergic la alune, este foarte important să verificaţi ca ingredientele gata preparate pe care le introduceţi în reţete să nu conţină alune).

Sursă bogată în fier Această reţetă conţine o cantitate de fier peste media obişnuită, sau o formă de fier care poate fi absorbită cu uşurinţă.

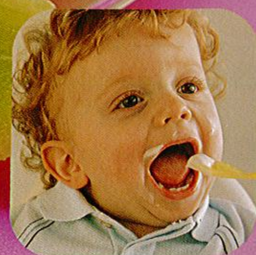
Sursă bogată în calciu O porţie din această reţetă asigură o treime din necesarul zilnic de calciu al copilului.

Sursă bogată în omega-3 Această reţetă conţine un ingredient care este o sursă bogată în grăsimi omega-3.

Primii ș
fi o căl
înseam
la pizz
sos cur
gamă v
vârstă
cu un s
va dăin
mânca
oferim
din pu
În *Carte*
dieteti
Bridge
prezint
fiecare
împărț
sublini
sănăto
cu infe
oase și
la dezv
se ocu
oferin
rețete
alimen
perioa
incluzâ
Partea
micul
copiilo
secțiun
pachet
Partea
planifi

Accent
aborda
rețetel
(nu exi
compli
mici.





Partea întâi



Noţiuni de bază

Fiecare părinte îşi doreşte tot ceea ce este mai bun pentru copilul său, iar startul pe care i-l dă în viaţă, oferindu-i o hrană sănătoasă, este extrem de important, nu numai pentru că menţine sănătatea copilului, ci şi pentru că îl ajută să-şi dezvolte sistemul imunitar.

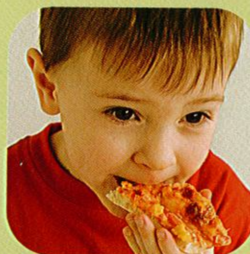
În consecinţă, acest sistem imunitar îl protejează pe copil de boli şi infecţii, până devine adult.

În acest capitol, vă vom oferi principiile unei alimentaţii sănătoase pentru copiii mici şi vă vom sfătui cum să le oferiţi o dietă echilibrată. Vă vom oferi informaţii practice privind educarea copilului pentru a mânca primele alimente, strategii pentru a face faţă problemelor legate de alimentarea micuţului, de alergii sau de modul în care ar trebui să faceţi cumpărăturile.

Obişnuind copilul cu o hrană sănătoasă şi gustoasă de la o vârstă fragedă, îl veţi deprinde cu obiceiuri bune şi veţi pune temelia unei atitudini sănătoase faţă de hrană şi alimentaţie pentru tot restul vieţii.









ALIMENTAŢIE SĂNĂTOASĂ



Combinarea alimentelor într-o proporţie corectă va asigura copilului o dietă echilibrată şi sănătoasă, ajutându-l să crească viguros şi sănătos (vezi pg.12-13). Nevoile de hrană ale unui copil sunt diferite de cele ale adulţilor, în consecinţă consumul diverşilor nutrienţi ar trebui să fie diferit. Copiii mai mici de cinci ani sunt de obicei foarte activi – cresc şi se schimbă rapid. Aceştia au încă un stomac foarte mic, dar arderile sunt mari, de aceea au nevoie de o cantitate mai mare de calorii obţinute din grăsimi, faţă de copiii mai mari sau adulţi. Sugarii hrăniţi cu lapte matern sau formulă îşi iau jumătate din numărul de calorii din grăsimi, în timp ce o alimentaţie sănătoasă hipolipidică a adulţilor ar trebui să nu ia mai mult de o treime din calorii din grăsimi. În perioada scursă între vârsta de un an şi cinci ani, se recomandă să se facă treptat trecerea la o alimentaţie sănătoasă hipolipidică, atât la copiii mai mari, cât şi la adulţi.

În timpul perioadei de creştere accelerată (0-5 ani), copiii au nevoie de cantităţi mai mari de nutrienţi vitali, în special fier, zinc şi calciu. În schimb, consumul de fibre ar trebui să fie mai mic decât cel recomandat adulţilor, deoarece acestea îi satură rapid şi le reduce capacitatea de a absorbi nutrienţii.

În plus, este foarte important să menţinem un consum scăzut de sare în alimentaţia sugarilor şi a copiilor mici. Rinichii copiilor foarte mici nu pot elimina sarea în exces, iar la copiii mai mari sarea este legată de tensiunea arterială. Sarea ar trebui să lipsească din alimentaţia sugarilor, iar în cazul copiilor mici, consumul de sare trebuie redus la minimum. 75% din sarea pe care o consumăm se găseşte în mâncarea procesată, în special în produsele crocante (crisps), biscuiţi şi mâncarea pregătită şi ambalată. În ceea ce priveşte cantitatea de sare consumată de copii, se fac recomandări clare (vezi pg.29), fiind necesară o reducere serioasă a cantităţii de sare folosită în prezent. Este bine să nu ţinem solniţe pe masă şi să încercăm să nu mai adăugăm sare la gătit. Reţetele noastre au un conţinut de sare redus la minimum, folosind în schimb ierburi şi condimente pentru aromă.

Ceea ce beau copiii contribuie în mare măsură la dieta lor. Laptele şi apa sunt cele mai bune deoarece nu fac rău dinţilor. Cu toate că sucurile de fructe oferă nutrienţi, ele pot provoca deteriorarea dinţilor, aşa că ar fi bine să fie oferite copiilor fie diluate cu apă, fie numai în timpul meselor. Băuturile acidulate sau nectarurile îndulcite, care nu au valoare nutritivă şi pot deteriora dinţii, ar fi bine să fie evitate. Nu daţi copiilor ceai la mesele principale, deoarece taninul din ceai împiedică absorbţia celorlalţi nutrienţi. De asemenea, trebuie evitate băuturile care conţin cofeină.

Deprinderea copilului cu obiceiuri sănătoase de mâncat nu se referă numai la ce mănâncă, ci şi la cât şi când mănâncă. Pofta de mâncare a copiilor variază de la o zi la alta în funcţie de cum se simt sau cât sunt de activi, aşa că nu vă faceţi griji dacă apetitul variază. Vorbind în general, copiii mănâncă mai bine când au o rutină bine dezvoltată.

Aceasta înseamnă trei mese mici, cu una sau două gustări pe zi. Evitaţi să-i lăsaţi să ciugulească pe tot parcursul zilei, pentru că nu vor avea niciodată senzaţia că le este foame înaintea unei mese şi nici senzaţia de saţietate. Majoritatea copiilor supraponderali nu ştiu să deosebească starea de foame de cea de saţietate, deoarece gustă câte ceva toată ziua. Copiii învaţă observându-i pe cei din jur, aşa că noi, în calitate de părinţi, ar trebui să le dăm un bun exemplu, mâncând ceea ce am dori să mănânce şi copiii noştri, spunând mereu ce bune sunt acele lucruri. Iată câteva indicii care vă vor ajuta să încurajaţi copilul să mănânce sănătos:



- Daţi-le să mănânce la ore regulate, aşa încât copilul să nu fie nici prea flămând şi nici prea obosit pentru a putea mânca.
- Mâncaţi împreună cu el, ca o adevărată familie, cât mai des posibil, făcând din momentul mesei unul relaxat şi plăcut pentru copil. Mâncatul trebuie să fie un lucru uşor, aşa că tăiaţi în bucăţi ori de câte ori este nevoie şi oferiţi-le tacâmuri pentru a se putea descurca.
- Oferiţi-le o varietate de mâncăruri, cu culori, forme şi texturi diferite.
- Oferiţi-le porţii mici, pe care le puteţi suplimenta dacă se doreşte.
- Daţi-le prăjituri şi dulciuri ocazional, ca o trataţie specială, numai la sfârşitul mesei şi nu în mijlocul acesteia.
- Lăudaţi-i dacă au mâncat bine şi dacă au stat cuminţi la masă.
- Nu insistaţi niciodată să mănânce tot ce este în farfurie.

COMBINAREA ALIMENTELOR



Până la vârsta de şase luni, sugarii îşi iau toate substanţele nutritive de care au nevoie de la laptele de sân sau din laptele formulă. După această vârstă este necesar să combinăm diversele alimente, pentru a le satisface nevoile de hrană. O dată cu împlinirea vârstei de un an, copiii pot să stea alături de familie la masă, mâncând aproape la fel ca şi restul familiei. O alimentaţie sănătoasă şi echilibrată pentru toţi – sugari, copii şi adulţi – poate fi realizată dacă împărţim alimentele în cinci grupe, după care le combinăm în anumite proporţii. Dacă se păstrează aceste proporţii, porţiile de mâncare oferite copiilor nu trebuie definite, deoarece ele vor creşte în mod firesc odată cu creşterea copilului.

Cele cinci grupe sunt:

Pâine, cereale şi cartofi



Acest grup include toate tipurile de pâine, paste, orez, cuşcuş, cartofi, cartofi dulci, cereale pentru micul dejun sau orice alte alimente obţinute din cereale sau din făina acestora, cum ar fi ovăzul, secara, porumbul, meiul sau sorgul. Ele oferă baza de carbohidraţi complecşi, care dau copilului energie.

Fiecare masă trebuie să aibă în componenţă alimente din această grupă, la fel ele trebuie să se găsească şi în gustările copilului. Aceste alimente ar trebui să constituie cam o treime din mâncarea de pe o farfurie.

Fructe şi legume



Acest grup include fructele şi legumele proaspete, congelate, conservate sau uscate. Cu toate că acestea conţin şi carbohidraţi, ele constituie însă principala sursă de antioxidanţi, flavanoide, vitamine şi minerale de care are nevoie copilul. Pentru a-l face pe copil să deprindă obiceiuri alimentare sănătoase, asiguraţi-vă ca acesta să aibă la fiecare masă fructe şi legume, astfel încât să înveţe că fac parte integrantă dintr-o alimentaţie echilibrată. În cursul zilei, încercaţi să daţi copilului cinci porţii mici, de preferinţă o selecţie din diverse fructe şi legume. Deoarece fibra care se află în fructe şi legume este un nutrient foarte important, sucurile obţinute din acestea (din care s-a eliminat fibra) vor fi date într-o singură porţie.

Laptele şi produsele lactate



Acest grup include laptele, brânza şi iaurtul – produse lactate bogate în proteine, calciu şi alte vitamine şi minerale. Untul şi smântâna, care nu au proteine şi numai puţin calciu, se vor găsi în al cincilea grup, alături de alte alimente grase.

Copiii în vârstă de peste un an au nevoie de trei porţii de lactate pe zi. Mărimea porţiilor ar trebui să crească odată cu vârsta şi cu apetitul







copilului: un pahar de lapte de 125 ml, pentru un copil în vârstă de 1-3 ani, respectiv un pahar de lapte de 150-250 ml, pentru copiii mai mari. Folosiţi întotdeauna lapte integral, iaurt şi brânză proaspătă pentru copiii mai mici de 2 ani. Dacă mănâncă bine, îi puteţi trece pe lapte semidegresat după vârsta de 2 ani şi pe lapte degresat după vârsta de 5 ani.



Copiii care au o alimentaţie vegetariană exclud orice aliment de origine animală, incluzând laptele şi produsele lactate din acest grup de alimente, respectiv carnea, peştele şi ouăle, din următorul grup. Alimentaţia lor este supusă riscului datorită lipsei de proteine, fier, calciu, zinc şi vitamina B12. Consultaţi un dietetician, care să verifice dieta copilului şi să vă sugereze un supliment adecvat. Diete foarte restrictive nu sunt recomandate copiilor mici.



Carnea, peştele, ouăle, nucile şi leguminoasele

Alimentele cuprinse în acest grup furnizează copilului necesarul de proteine, fier, zinc, cât şi alte minerale şi vitamine. Leguminoasele includ mazărea, fasolea şi lintea, care sunt foarte importante dacă ai un copil vegetarian. Copiii care mănâncă peşte şi carne au nevoie de 1-2 porţii zilnice din acest grup. Copiii care sunt vegetarieni au nevoie de 2-3 porţii pe zi. Aceste porţii ar trebui combinate cu alimente din grupul care conţine pâine, cereale şi cartofi, pentru ca să îşi poată obţine esenţialul de aminoacizi necesari creşterii (vezi pg.14). Fierul existent în aceste surse vegetariene se absoarbe mult mai greu decât fierul existent în carne şi peşte, de aceea ar trebui servite cu o sursă bună de vitamina C, pentru a grăbi absorbţia.



Alimente bogate în grăsimi şi zahăr

Persoanele tinere şi active au nevoie de aceste alimente deoarece le asigură caloriile necesare, grăsimi omega-3 şi omega-6, vitaminele A, D şi E. Cu toate acestea, se recomandă numai în cantităţi mici, deoarece grăsimile asigură un număr mare de calorii, în detrimentul nutrienţilor, iar consumul în cantităţi mari poate cauza obezitatea. Folosiţi la gătit un amestec din diferite uleiuri, unt şi margarină (vezi pg.14-15) aşa încât să creaţi o combinaţie potrivită de grăsimi folosite în alimentaţia copilului vostru.

Zahărul, dulciurile, băuturile dulci, biscuiţii, prăjiturile şi îngheţata fac parte din acest grup. Ele pot fi mâncate împreună cu alimentele din celelalte grupuri, mult mai hrănitoare, dar nu în locul acestora.

NUTRIENŢII ESENŢIALI

Oferind copilului o dietă echilibrată şi sănătoasă, bazată pe principiul combinării alimentelor (vezi pg.12-13), îl veţi aproviziona cu toţi nutrienţii esenţiali de care are nevoie pentru creştere. În rândurile de mai jos, vom dezvolta rolul jucat de diverşii nutrienţi în corpul omenesc şi vom descrie câteva dintre cele mai bune alimente care îi conţin.

Carbohidraţii

Carbohidraţii asigură energia necesară copilului şi sunt reprezentaţi de alimentele bogate în amidon şi zaharuri. Corpul omenesc le transformă în glucoză – combustibilul creierului. Aceştia se găsesc în alimentele cuprinse în grupa cerealelor, în fructe, legume şi lactoză – zahărul prezent în lapte şi iaurt. Combinaţia de cereale cu legume şi fructe va oferi tipuri diferite de fibre (solubile şi insolubile) care vor ajuta aparatul digestiv să funcţioneze bine, permiţând dezvoltarea bacteriilor bune şi prevenind constipaţia şi diareea.

Proteinele

Proteinele sunt necesare pentru a produce şi a menţine toate celulele din corpul nostru. Sugarii şi copiii au nevoie de un număr crescut de proteine în alimentaţie, datorită numărului imens de celule noi pe care corpul lor le produce în timpul creşterii. Proteinele sunt alcătuite din lanţuri lungi de aminoacizi legaţi între ei. Unii dintre aceştia sunt produşi de corpul nostru, iar alţii provin din alimentaţia noastră. Cei proveniţi din alimentaţie se numesc aminoacizi esenţiali şi se găsesc în cele mai bune combinaţii de lapte, carne peşte şi ouă. Copiii vegetarieni ar trebui să consume întotdeauna alimente bogate în proteine, respectiv alimente bogate în amidon (vezi pg.13), pentru a asigura o combinaţie similară de aminoacizi.

Grăsimile

Există multe tipuri diferite de grăsimi, toate asigurând necesarul de energie al corpului. Unele sunt mult mai sănătoase decât altele, dar nu există o varietate unică, ideală, astfel că cel mai bine este să-i daţi copilului câte puţin din fiecare – un amestec de grăsimi mononesaturate şi polinesaturate – limitând pe cât posibil cantitatea de grăsimi saturate şi trans (acizi graşi nesaturaţi) din alimentaţie.

Grăsimea aflată în carne, unt, smântână, lapte integral, uleiuri de cocos şi palmier este grăsime saturată. Cantităţi mari sunt prezente în alimentele prelucrate, în special în biscuiţii din comerţ sau în prăjituri. Grăsimile trans se formează în timpul prelucrării alimentelor şi se găsesc în margarina compactă şi în alimentele făcute cu uleiuri vegetale hidrogenate.

Grăsimile mononesaturate şi polinesaturate se găsesc în uleiurile vegetale, nuci şi seminţe. Pentru a utiliza aceste grăsimi, corpul le converteşte în acizi graşi, însă există două tipuri de acizi graşi polinesaturaţi, extrem de importanţi, care nu pot fi fabricaţi de corpul nostru.



Aceştia sunt acizii graşi esenţiali, omega-3 şi omega-6. Ei sunt cunoscuţi ca esenţiali deoarece nu pot fi obţinuţi decât din alimentaţie. O echilibrare bună a acestor două tipuri de grăsimi este vital pentru copilul aflat în creştere. Ele sunt folosite de corpul copilului pentru a produce lanţuri lungi de acizi graşi polinesaturaţi (LLAP), care joacă un rol crucial în dezvoltarea şi menţinerea unui creier şi a unui sistem nervos sănătos, cât şi a unei vederi bune. De asemenea, acestea ajută la prevenirea alergiilor şi a unor probleme respiratorii sau dermatologice.

Nou născuţii nu pot produce singuri suficient LLAP; găsesc însă suficient în laptele de la sânul mamei, dacă mama are o alimentaţie corectă. În momentul de faţă sunt introduşi şi în unele sortimente de lapte formulă. De obicei, omega-6 se găseşte în cantitate suficientă în alimentaţia noastră, deşi cercetările arată că unii sugari mai mari sau copiii nu pot produce suficient LLAP de omega-3, din cauza unui deficit de grăsimi omega-3 din alimentaţie. Cea mai bună sursă de LLAP omega-3 se găseşte în peştele gras (cum ar fi somonul, tonul proaspăt, macroul şi heringul) care ar trebui inclus în meniul copilului o dată pe săptămână. Alte surse bogate în omega-3 includ uleiul de nucă, uleiul din sământă de rapiţă, seminţele de in şi uleiul de in. Alte seminţe, nuci şi uleiuri sunt bogate în omega-6, însă sunt sărace în omega-3. O combinaţie bună între grăsimile omega-3 şi omega-6 se află în uleiurile de măsline şi de soia, în produsele din carne şi lapte de la animalele care au păscut iarbă şi în ouăle de la găinile care au beneficiat de o hrană bogată în omega-3.

Vitaminele

Vitamina A

Importantă pentru creştere, pentru prevenirea infecţiilor, pentru o piele sănătoasă şi pentru o vedere bună, vitamina A poate fi găsită în ficat, rinichi, peştele gras şi ouă. Carotenul, care poate fi găsit în portocale, fructele ce au culoarea roşu sau verde închis, legume (în special morcovii, ardeii roşii, spanacul, broccoli şi tomatele) este transformat în corp în vitamina A. Deficienţa de vitamina A provoacă orbirea, probleme dermatologice şi un risc crescut la infecţii.

Vitaminele din complexul B

Acest grup include tiamina (B1), riboflavin (B12), niacin (B3), acid pantotenic (B5), piridoxină (B5), biotin, vitamina B12 şi acidul folic. Toate sunt importante pentru creştere şi pentru dezvoltarea sănătoasă a sistemului nervos, şi sunt necesare pentru transformarea hranei în energie. De asemenea, ajută la prevenirea bolii cardiace şi a cancerului. Vitamina B12 şi acidul folic sunt importante în prevenirea anemiei. Vitaminele din complexul B se găsesc în multe alimente, însă numai ficatul şi drojdia de bere le conţine pe toate. Surse bogate în vitaminele B se află în carne, produse lactate, peşte, ouă, cereale, seminţe şi legume. Legumele de culoare verde închis sunt bogate în acid folic.



Vitamina C

Aceasta este esenţială pentru protejarea celulelor împotriva distrugerii, pentru o bună absorbţie a fierului, pentru întreţinerea vaselor de sânge, cartilajelor, muşchilor şi oaselor. Vitamina C este benefică în vindecarea rănilor. Surse bogate în vitamina C găsim în mure, fructul de kiwi, citrice, tomate, ardei verzi şi căpşuni. Deficienţa severă de vitamina C provoacă scorbutul.

Vitamina D

Este necesară pentru absorbţia corectă a calciului în organism; sursa principală de vitamina D este lumina soarelui sau cea din timpul zilei, care au un efect asupra organismului în timpul lunilor de vară. Ne facem rezerve pe timpul verii, stând cât mai mult în aer liber, pentru a asimila suficient pentru perioada rece de iarnă. Sursele de hrană bogate în vitamina D sunt destul de puţine, printre ele numărându-se peştele gras, toate tipurile de margarină, cerealele servite la micul dejun. Sugarii şi copiii cu pielea de culoare închisă asimilează mai puţină vitamină D decât cei cu pielea albă. Laptele de mamă este sărac în vitamina D, însă sugarii, ale căror mame au fost sănătoase în timpul sarcinii, se nasc cu rezerve de vitamina D, suficiente să le ajungă o perioadă de aproape şase luni. Vitamina D împreună cu vitamina A sunt adăugate în laptele formulă. După vârsta de 6 luni, sugarii hrăniţi la piept şi cei care beau mai puţin de 500 ml de lapte formulă pe zi au nevoie de un supliment de vitamine, până când împlinesc vârsta de 5 ani. Carenţa vitaminei D poate provoca rahitismul, o boală care, din păcate, a luat amploare.

Vitamina E

Se găseşte în alimentele bogate în grăsimi, margarină, avocado, nuci, carne, peşte şi ouă, fiind un antioxidant important care protejează structura celulelor din întreg organismul.

Vitamina K

Este necesară pentru că asigură o bună coagulare a sângelui, ea fiind asigurată, în cea mai mare parte, de bacteriile din intestine. Legumele cu frunze verzi sunt o sursă bună.

Mineralele

Calciul

Acesta are o importanţă vitală, pentru că asigură un sistem osos ferm şi dinţi sănătoşi. Sursele cele mai bune sunt laptele, brânza şi iaurtul, laptele şi iaurtul de soia, migdalele, peştele conservat care conţine oase comestibile, cum ar fi sardelele.

Cuprul şi magneziul

În general, se găsesc în cantităţi mici în toate alimentele; aceste două minerale sunt necesare producerii energiei şi a proteinelor din organism.



Fluorurile
Folosind un strop de pastă de dinţi care conţine fluor, de două ori pe zi, când spălăm copilul pe dinţi, va fi suficient pentru a-i feri dinţii de depreciere.

Iodul
Acesta se găseşte în peşte, lapte şi ouă. Aparţine clasei hormonilor tiroidieni care reglează transformarea alimentelor în energie şi sprijină dezvoltarea fizică şi mentală în general.

Fierul
Fierul este foarte important în transportul de oxigen în întreg organismul, prin intermediul celulelor roşii din sânge şi de asemenea în producerea de energie. Prea puţin fier înseamnă anemie, lucru des întâlnit la sugarii din Marea Britanie. Anemia provoacă oboseala şi întârzie creşterea şi dezvoltarea. Surse bune de fier organic (adică fierul care este absorbit de organism) se găsesc în carnea roşie, ficat şi peşte gras. Surse bune de fier anorganic (adică fierul care are nevoie de vitamina C pentru a putea fi absorbit) se găsesc în leguminoase, cerealele servite la micul dejun, nuci, seminţe şi unele legume.

Potasiu
Acesta este important pentru echilibrul lichidelor din organism, contracţia musculară şi buna funcţionare a sistemului nervos. Surse bogate în potasiu se află în fructe, legume, cereale integrale, cacao şi ciocolată.

Seleniu
Acesta este necesar în producerea hormonilor şi a energiei, dar şi pentru apărarea celulelor. Surse bogate se găsesc în peşte, carne, cereale, nuci braziliene, caju, legume crescute pe un sol bogat în seleniu.

Sodiu/sarea
Este important pentru echilibrul lichidelor existente în organism şi pentru menţinerea presiunii arteriale. Sodiul se găseşte în cantităţi suficiente nevoilor noastre în pâine, cereale, lapte şi carne. Sarea consumată în exces poate provoca hipertensiune arterială la adolescenţi şi adulţi. În general mâncăm prea multă sare. Vedeţi pg. 29 pentru cantităţile de sare recomandate la copii.

Zinc
Acesta ajută funcţiei imunitare, creşterii, metabolismului energetic, cât şi la producerea de hormoni şi la vindecare rănilor. Surse bune de zinc se găsesc în alimente precum carnea, fructele de mare, gălbenuşul de ou, cereale integrale şi untul de arahide. Deficienţa de zinc poate provoca probleme dermatologice şi deficienţe în creştere.

Fitochimicale



Nutriţia este o ştiinţă în continuă dezvoltare, cercetările recente introducând o nouă gamă de substanţe cunoscute sub numele de fitochimicale, întâlnite în alimentele de origine vegetală; acestea joacă un rol protector împotriva diverselor boli, inclusiv a bolilor cardiace şi a cancerului. Unul dintre grupurile de fitochimicale a devenit mai bine cunoscut – şi anume grupul flavonoidelor. Acestea se găsesc în pigmenţii plantelor, cei care dau fructelor şi legumelor o culoare vie. Ele reduc inflamaţia şi cresc imunitatea. Licopenul, care se găseşte în tomate, respectiv quercitina din mere, ceapă şi vin roşu sunt relativ bine cunoscute, însă există multe alte sute mai puţin cunoscute. Toate flavonoidele sunt nişte antioxidanţi foarte importanţi. Consumul cât mai variat de fructe şi de legume ne oferă un bun amestec de flavonoide şi alte fitochimicale. Acestea nu sunt în general incluse în lista de suplimente de vitamine şi minerale.

Antioxidanţi

Sunt un grup de nutrienţi care ajută la creşterea sistemul imunitar şi redresează dezechilibrele cauzate de chimicale dăunătoare, produse în special de propriul organism. Aici se pot include vitaminele A, C şi E, minerale precum zincul, seleniul, cuprul şi manganul, respectiv flavonoidele descrise mai sus. Hrănind copilul cu alimente bogate în antioxidanţi îi vom spori semnificativ imunitatea.

Probioticele şi prebioticele

Acestea sunt bacterii care se găsesc în iaurtul proaspăt şi care, odată consumate, acţionează benefic în interiorul intestinelor noastre, făcând posibilă absorbţia unor nutrienţi, ajutând la creşterea imunităţii şi reducând constipaţia sau diareea. Prebioticele sunt fibre sănătoase care stimulează dezvoltarea acestor bacterii benefice din interiorul intestinului.

Apa

Pe lângă consumul de alimente sănătoase, trebuie să-i oferiţi copilului şi cantitatea necesară de lichide de care are nevoie pentru a fi sănătos. Pentru a fi bine hidrataţi, copiii ar trebui să bea în medie, de 6-8 ori pe zi, o cantitate adecvată de lichid. În timpul verii sau după ce au alergat mult, copiii au nevoie de mai multă apă.

Dacă nu consumă suficient de multă apă, pot suferi de dureri de cap, oboseală, lipsa poftei de mâncare şi, pe termen lung, de constipaţie şi infecţii urinare. Încurajaţi-vă copilul să bea apă şi nu diverse băuturi îndulcite, deoarece acestea pot diminua pofta de mâncare sau pot provoca diaree la unii copii mici.

DE LA LAPTE LA MESELE FAMILIEI: SĂ ÎNVĂŢĂM BEBELUŞUL CUM SĂ MĂNÂNCE



Primele alimente

Laptele matern este cel mai bun, astfel că pentru primele 6 luni de viaţă bebeluşul nu are nevoie de altceva pentru a se dezvolta. Unul dintre marile avantaje obţinute prin hrănirea la sân este protecţia pe care acest lapte o asigură sugarului împotriva infecţiilor şi bolilor. Mamele produc antibiotice împotriva diverşilor viruşi aflaţi în mediul înconjurător şi transmit sugarului aceste antibiotice prin laptele matern, prevenind astfel îmbolnăvirea lui cu aceşti viruşi. Copiii hrăniţi natural sunt mai puţin expuşi infecţiilor la urechi sau deranjamentelor stomacale decât copiii hrăniţi artificial. Pe termen lung, copiii care au fost exclusiv hrăniţi cu lapte matern, în primele luni de viaţă, vor suferi mult mai puţin de diverse forme de alergii, astmă sau diabet. Sunt însă şi multe avantaje pe termen lung, în ceea ce priveşte sănătatea pe tot parcursul vieţii. Mamele care alăptează ar trebui să aibă o alimentaţie echilibrată înainte şi după naştere, pentru a avea un lapte de calitate pentru bebeluşii lor.

Unele mame văd alăptarea ca pe un lucru firesc, fiind un lucru pe care îl fac cu uşurinţă. Însă, multe altele consideră hrănirea bebeluşului cu lapte de la sân ca pe ceva greu, în special în primele etape şi, în lipsa unui sprijin şi a unor sfaturi corecte, renunţă mai repede decât şi-ar fi dorit. Sfaturile şi ajutorul oferit mamelor care alăptează şi care consideră că este un lucru foarte dificil variază enorm. Există câteva organizaţii care beneficiază de prezenţa unor consilieri calificaţi, ce pot oferi sfaturi la telefon (vezi pg.221). Aflaţi încă din perioada prenatală dacă există organizaţii pe plan local, care se bucură de sprijinul unui consilier, aşa încât să fiţi pregătită dacă va fi nevoie.

Dacă nu puteţi alăpta, folosiţi un lapte formulă acceptat pentru bebeluşul dumneavoastră. Acest tip de lapte este preparat conform unor indicaţii stricte, pentru a ţine alimentaţia sugarului în deplină siguranţă. Formula acestui lapte dat sugarului este permanent îmbunătăţită de noile dezvoltări ale ştiinţei şi tehnologiei, făcându-l să fie cât mai asemănător celui matern. Folosiţi-l întotdeauna conform instrucţiunilor, pentru a asigura un echilibru corect al lichidelor şi nutrienţilor.

Prima etapă cu hrană solidă

Când să o introduci

Puteţi începe să introduceţi hrana solidă la 6 luni sau chiar mai devreme, dar nu înainte de 4 luni (17 săptămâni). La această vârstă sugarii îşi bagă jucăriile în gură, iar unii arată chiar interes când alţi oameni mănâncă. Aşteptând până la vârsta de cel puţin 4 luni, lăsaţi timp suficient intestinelor să se dezvolte şi să se maturizeze, reducând

considerabil şansele de alergii alimentare. Dacă amânaţi până după vârsta de 6 luni, bebeluşul poate deveni anemic, deoarece rezervele de fier acumulate în viaţa intrauterină încep să se termine, iar laptele matern nu oferă suficient fier, zinc şi alţi nutrienţi pentru a asigura o creştere şi o dezvoltare sănătoasă.



Cum să începeţi

Întotdeauna cu un zâmbet! Indiferent cât sunteţi de îngrijorată, trebuie să învăţaţi bebeluşul să mănânce şi să se bucure de hrana solidă – una dintre marile plăceri ale vieţii. Încercaţi să faceţi fiecare masă plăcută atât pentru voi, cât şi pentru copil. Ora mesei reprezintă un moment de interacţiune cu bebeluşul şi poate deveni foarte amuzantă.

Sugarul va trebui să capete unele deprinderi pentru a putea mânca hrană solidă. Primul lucru pe care trebuie să-l înveţe este cum să ia mâncarea din linguriţă. Unele mame îi dau sugarului linguriţa să se joace timp de câteva zile, până când îi va da prima masă solidă, astfel încât să nu aibă senzaţia unui obiect ciudat în gură. Când simţiţi că bebeluşul este gata, luaţi puţin din mâncarea pe care v-aţi hotărât să i-o daţi (vezi reţetele 001-012, pg.31-37) şi amestecaţi-o cu lapte, până are consistenţa unui iaurt moale. Luaţi o cantitate mică în linguriţa de plastic şi duceţi-o pe vârful buzelor bebeluşului, lăsându-l să sugă singur mâncarea din linguriţă.





Odată ce copilul a luat mâncarea din linguriţă, va trebui să înveţe al doilea pas – cum să ducă mâncarea de pe linguriţă în fundul gurii, folosindu-şi limba. Când sug la sân, aceştia împing limba înainte. Aşa că atunci când le veţi oferi hrană solidă pentru prima oară, vor avea tendinţa s-o împingă cu limba în afară, aruncând mâncarea pe jos. Acest lucru nu înseamnă că nu le place mâncarea. Le va fi suficient să încerce de câteva ori, pentru a-şi da seama că nu trebuie să împingă limba în afară dacă vor ca mâncarea să rămână în gură. În cele din urmă vor învăţa cum să-şi coordoneze mâncarea spre fundul gurii, pentru a putea fi înghiţită. Pentru a deprinde toate aceste lucruri, copiii au nevoie de timp, răbdare şi o faţă zâmbitoare care să-i încurajeze.

Nu vă faceţi griji cât de mult mănâncă bebeluşul în primele săptămâni, el îşi ia în continuare toţi nutrienţii din lapte. Încercaţi să păstraţi o rutină, dându-i o masă pe zi hrană solidă, în fiecare zi. Cel mai bun moment este acela între două mese, când bebeluşul a mâncat suficient lapte şi nu este înfometat, dar nici atât de sătul încât să nu dorească să deschidă gura pentru mai multă mâncare. Curând va învăţa cum să-şi coordoneze mâncarea în gură – nu are nevoie decât de puţină practică.

Unii copii deprind aceste lucruri foarte repede, alţii, din contră, au nevoie de timp. Lăsaţi-vă ghidaţi de bebeluşul vostru şi mergeţi în ritmul lui. Este foarte important să încercaţi să descifraţi semnalele pe care vi le dă copilul. Dacă deschide gura înseamnă că mai vrea mâncare, dacă închide gura şi întoarce capul înseamnă că este de ajuns, s-a săturat. În general, copiii care vor fi înţărcaţi în jurul vârstei de 6 luni, însă nu mai devreme de 4 luni, vor progresa mult mai repede. Ţineţi minte că ei învaţă privindu-i pe ceilalţi, aşa că aveţi grijă să vă vadă pe toţi cei din casă mâncând.

Odată ce bebeluşul a învăţat cum să mănânce hrană solidă, va lua cantităţi din ce în ce mai mari, realizând că această mâncare îi satisface foamea. De acum îi puteţi da hrană solidă înainte de masa de lapte, făcând-o din ce în ce mai consistentă. Aveţi grijă să fiţi cu linguriţa plină, pregătită să i-o daţi copilului când acesta deschide gura. Atunci când sunt flămânzi, bebeluşii devin iritaţi dacă sunt hrăniţi încet, ei fiind obişnuiţi să sugă cu repeziciune. Unele alimente pot provoca alergii, fiind recomandat să întârziaţi introducerea lor în alimentaţia copilului, pentru a reduce riscul îmbolnăvirii. Acestea sunt cerealele care conţin gluten (grâu, secară, orz şi ovăz), ouăle, peştele, scoicile, ele fiind recomandate să fie introduse după vârsta de 6 luni. Citricele cum ar fi portocalele, clementinele, lămâile şi chitrele trebuie introduse tot după vârsta de 6 luni. Evitaţi mierea până la un an, deoarece conţine bacterii care pot produce intoxicaţii alimentare severe la copiii mici. Nu trebuie introduse nici sarea şi nici zahărul.

A doua etapă cu hrană solidă

Introducerea unor alimente mai hrănitoare



Carnea şi leguminoasele trebuie introduse în alimentaţia sugarului în jurul vârstei de 6 luni. Atunci este momentul când rezervele de fier cu care s-a născut încep să se diminueze şi trebuie refăcute. Fierul existent în carne este bine absorbit. Copiii vegetarieni care au ca principală sursă de fier leguminoasele şi ouăle, trebuie să aibă la fiecare masă alimente ce conţin vitamina C deoarece aceasta accelerează absorbţia fierului.

Deşi bogate în vitamine şi minerale, piureurile de legume şi fructe, care alcătuiesc primele mese solide ale bebeluşului, sunt sărace în calorii.

Odată cu mărirea cantităţii de hrană solidă, cantitatea de lapte consumat scade, fiind necesar să creşteţi numărul de calorii, proteine şi nutrienţi din hrana solidă pe care i-o daţi bebeluşului. Acest lucru este cunoscut drept creşterea densităţii nutritive a alimentelor solide.

Introducerea diverselor texturi

Începând cu vârsta de 6 ½ luni este timpul să-l obişnuiţi pe copil cu unele alimente, variate ca gust şi textură. Nu este necesar să aşteptaţi să aibă dentiţia completă pentru a introduce alimente solide în mesele zilnice. Gingia bebeluşilor este suficient de tare şi poate mărunţi foarte bine bucăţile moi de alimente. Bebeluşul are însă nevoie de timp pentru a învăţa să mestece bucăţile de mâncare din gură, aşa că să nu fiţi surprinsă dacă le va da afară din gură – asta nu înseamnă că nu îi place mâncarea.

Puteţi să introduceţi mâncare solidă în momentul în care bebeluşul poate sta în şezut şi are un bun control al capului. În cazul în care o bucăţică de mâncare nu este suficient mestecată, poate fi scoasă din gură cu uşurinţă, printr-un simplu tuşit. Acest lucru face parte din procesul natural de a învăţa să mănânce, aşa că nu trebuie să-l bateţi cu palma pe spate sau să-l întoarceţi cu fundul în sus ori de câte ori pare că s-a înecat cu mâncare. Dacă veţi proceda aşa, copilul se va speria şi nu va primi cu plăcere mâncarea solidă. Totuşi, există posibilitatea de a se îneca, aşa că bebeluşul nu ar trebui lăsat nesupravegheat în timpul mesei. Cei cărora nu li se va oferi prilejul de a învăţa să mestece la această vârstă, vor refuza categoric mâncarea solidă chiar şi la o vârstă mai mare.

Implicarea copilului în servirea mesei

Cu cât cantitatea de hrană este mai mare, cu atât timpul afectat mesei este mai îndelungat. Unii sugari sunt atenţi pe o perioadă scurtă de timp, plictisindu-se foarte repede. Oferiţi-le o linguriţă pentru a încerca să mănânce singuri, deşi vă puteţi aştepta la o mare mizerie. Copiii mici vor băga degetele în bolul cu mâncare, pentru a afla mai multe despre mâncarea pe care o vor gusta, iar voi ar trebui să-i lăsaţi să facă ce doresc.

Din momentul în care începeţi să introduceţi mâncarea solidă ar fi bine să-i oferiţi copilului bucăţele moi de mâncare, pe care acesta le poate ţine cu mâna şi duce singur la gură. Perioada în care copilul

este învăţat să mănânce singur este o perioadă în care se face multă mizerie, lucru greu de acceptat de multe mame aflate pentru prima oară în această postură. În cazul în care le veţi restricţiona accesul şi nu-i veţi lăsa să se implice, s-ar putea să-i facă să mănânce mai puţin. De asemenea, ar trebui să respectaţi momentul în care copilul refuză să mai mănânce, ţinând cont că pofta lui de mâncare variază de la o zi la alta. Luaţi zâmbitoare mâncarea rămasă în farfurie şi nu mai încercaţi să-l forţaţi să termine de mâncat.



Introducerea unei căni sau a unui pahar cu capac
Odată ce creşteţi cantitatea de mâncare solidă, daţi-i copilului posibilitatea să bea apă singur dintr-un pahar cu capac sau dintr-o cană specială pentru bebeluşi. Va învăţa să bea apa şi nu să o sugă, această nouă deprindere necesitând ceva practică, până când va reuşi să bea singur din cană. Încurajaţi-l şi ajutaţi-l să înveţe cum să ţină singur cana în mână fără a vărsa apa pe el. Odată ce a deprins acest lucru, puteţi să-l lăsaţi să bea chiar şi laptele din cană sau pahar, în loc de biberon. Încercaţi să eliminaţi complet biberonul în jurul vârstei de 1 an.

Mâncând la masă alături de familie

Oferindu-i o varietate mare de alimente, cu texturi diferite, în perioada de vârstă cuprinsă între 6 şi 12 luni, îl va face pe copil să se bucure să stea alături de întreaga familie şi să mănânce aproape aceeaşi mâncare ca şi restul familiei. Va trebui să tăiaţi mâncarea în cubuleţe mici. Până la vârsta de 1 ½ - 2 ani, sunt curioşi să încerce diferite alimente noi, dar cu cât cresc mai mari devin mai mofturoşi, determinându-vă să încercaţi de câteva ori cu un aliment nou până să accepte să-l mănânce.

Pofta de mâncare a unui copil mic se va reduce dacă există lucruri în preajmă care îi pot distrage atenţia, precum televizorul. La fel se poate întâmpla dacă este obosit sau prea flămând. Daţi-i copilului să mănânce atunci când nu este prea obosit şi evitaţi să ţipaţi la el sau să-l forţaţi să mănânce. Mâncaţi împreună cu el şi încercaţi să-l includeţi la masă alături de întreaga familie. Încercaţi să faceţi ca aceste momente să fie cât mai plăcute, în care copilul stă la masă şi nu este distras de nimic. Pe lângă alimentele pe care le mănâncă de obicei, introduceţi mereu şi altele noi, pe care cu siguranţă le va agrea, dar nu cădeţi în capcana de a găti pentru fiecare membru al familiei altceva.

Începând cu vârsta de 1 an, copiii învaţă tot mai multe lucruri, cum ar fi să mărunţească şi să mestece alimente mai tari. Ritmul dezvoltării va fi diferit de la un copil la altul. Până în momentul în care copilul devine independent şi încrezător, scopul este acela de a-i dezvolta un model sănătos de alimentaţie pentru întreaga viaţă. Continuaţi să mâncaţi împreună, cu întreaga familie şi să vă bucuraţi de diversele alimente şi feluri de mâncare sănătoase, chiar şi atunci când a mai crescut. Când sunt măricei, trebuie să vi se alăture la prepararea hranei şi ar fi bine să-i consultaţi în privinţa alegerii alimentelor şi stabilirii meniurilor.

CUM SĂ FACEM FAŢĂ PROBLEMELOR DE ALIMENTAŢIE



Din când în când, mulţi copii pot trece prin faze de inapetenţă. Acest lucru face parte din procesul de creştere şi există mai multe explicaţii posibile. Pot avea probleme cu gâtul, pot fi răciţi sau se pot confrunta cu o infecţie. Creşterea dinţilor şi gingiile dureroase pot fi o altă cauză. Copiii care sunt trişti, însinguraţi, neliniştiţi sau nesiguri, pentru un motiv sau altul, pot deveni inapetenţi. Alţi copii ştiu că dacă refuză mâncarea atrag atenţia părinţilor asupra lor: orice fel de atenţie, chiar dacă părintele este supărat pe el, este mai bine decât deloc. Indiferent care ar fi motivul, dacă un copil refuză mâncarea, părinţii devin brusc exasperaţi şi îngrijoraţi.

În unele cazuri, problemele pot fi create chiar de părinţi, pentru că îşi doresc ca cei mici să mănânce mai mult decât au nevoie. Mulţi copii cresc şi se dezvoltă normal chiar dacă par a mânca mult mai puţin decât alţii, de aceeaşi vârstă cu ei. Ar fi bine să întrebaţi un doctor dacă dezvoltarea copilului este una normală, înainte de a vă face griji inutil.

Chiar şi când copilul mănâncă prost, fiţi liniştiţi şi nu vă învinovăţiţi. Încercaţi să faceţi din momentul mesei o ocazie plăcută, relaxantă, în care toată familia se reuneşte, mănâncă şi discută. Un copil care este certat şi forţat să mănânce mai mult, când el este deja sătul sau nu-i place mâncarea, sau i se dă mâncare continuu, pe tot parcursul zilei, poate deveni iritat şi inapetent. Dacă acest lucru devine o obişnuinţă, copilul va fi neliniştit când se apropie ora mesei. Iată câteva sugestii care vă pot ajuta să rezolvaţi problemele legate de masă:

- Trebuie să aibă ore regulate de masă, cu mici gustări între mese. În restul timpului nu-i daţi nimic să mănânce. Nu-i daţi ciocolată sau alte dulciuri care ştiţi că-i plac, doar „aşa ca să mănânce ceva". Introduceţi, la fiecare masă sau gustare, ceva ce ştiţi că-i place, pe lângă alimentele noi sau pe lângă mâncarea pe care nu o prea agreează. Lăudaţi-l când mănâncă, însă nu vă arătaţi nemulţumirea şi îngrijorarea când nu prea mănâncă.
- Asiguraţi-vă ca fiecare masă să fie echilibrată şi hrănitoare, aşa încât atunci când mănâncă bine să îşi poată lua toţi nutrienţii de care are nevoie.
- Daţi-i porţii mici pentru a nu se simţi copleşit de o farfurie prea plină. Lăudaţi-l când mănâncă tot şi oferiţi-i o a doua porţie, fără însă a insista.
- Încercaţi să nu-l zoriţi la masă. Totodată, nu prelungiţi timpul mesei exagerat de mult, în speranţa că până la urmă va mânca totul. Durata unei mese nu trebuie să depăşească 20-30 de minute, iar dacă a rămas mâncare în farfurie, luaţi-o de pe masă fără comentarii. Aşteptaţi următoarea masă sau gustare, când va mânca sigur mai mult.
- Nu-l lăsaţi să se îndoape cu cantităţi mari de lichide, care îi vor umple stomacul mititel, nelăsând loc şi pentru mâncare. Limitaţi

băutul între mese, oferindu-i numai apă, iar laptele şi produsele din lapte se vor da doar de trei ori pe zi.

- Luaţi-l pe copil cu voi la cumpărături – lăsaţi-l să-şi aleagă singur produsele, puneţi-le în cărucior şi despachetaţi-le când ajungeţi acasă. Lăsaţi-l să vă ajute la prepararea mesei.
- Unii copii mănâncă mai bine dacă sunt în compania altor copii. Aranjaţi să ia uneori masa împreună cu prietenii.
- Schimbaţi uneori încăperea unde se ia masa sau improvizaţi un picnic cu toată familia în grădină sau pe podea, în camera de joacă – distraţi-vă!
- Nu folosiţi mâncarea drept mită sau recompensă. Dacă veţi oferi alimentul B drept recompensă pentru că a mâncat alimentul A, atunci, în esenţă, îi transmiteţi copilului ideea că alimentul B este ceva ce trebuie să-şi dorească să mănânce, în timp ce alimentul A nu ar trebui neapărat consumat – de obicei exact opusul mesajului sănătos pe care l-aţi avut în minte.
- Dacă una dintre mese se transformă într-un dezastru, nu trebuie să vă simţiţi vinovat. Nu vă mai gândiţi şi treceţi la pregătirea următoarei mese.
- Faceţi o listă cu tot ce a mâncat copilul într-o săptămână. Dacă sunt alimente cuprinse în toate cele 5 grupe (vezi pg.12) şi o oarecare variaţie în fiecare grup, atunci puteţi fi sigură că problema nu este atât de gravă. Dacă, însă, continuaţi să fiţi îngrijorată de modul în care mănâncă, atunci discutaţi cu un specialist.



CUM SĂ FACEM FAŢĂ ALERGIILOR ŞI INTOLERANŢELOR ALIMENTARE



Alergiile şi intoleranţele alimentare sunt mai frecvente la copiii mici decât la cei mari sau adulţi, deoarece, în majoritatea cazurilor, copiii scapă de ele abia în jurul vârstei de 5 ani. Cele mai obişnuite alimente care provoacă alergii şi intoleranţe sunt laptele de vacă, ouăle, alunele, peştele, scoicile, grâul, soia şi citricele.

Reacţiile adverse la alimente pot provoca erupţii cutanate, umflarea buzelor, a feţei şi a zonei din jurul ochilor, respiraţie îngreuiată. Alte simptome ar putea fi durerile de stomac, voma, diareea, constipaţia, scăderea în greutate. Şocul anafilactic este o reacţie foarte severă, deşi mai rar întâlnită, în care bătăile inimii se accelerează, tensiunea arterială scade, apar edeme pe suprafeţe mari din corp şi respiraţia este îngreuiată. În cazul în care apar astfel de simptome, trebuie mers imediat la medic deoarece un astfel de şoc poate fi fatal.

Dacă în familie sunt cunoscute riscuri la alergii alimentare ar trebui să aflaţi care ar fi alimentele care pot provoca aceste alergii şi să le introduceţi în alimentaţia copilului cu mare grijă, după vârsta de 6 luni, observând orice reacţie şi eliminând acele alimente, dacă este necesar. Dacă sunteţi convins că bebeluşul vostru are vreo alergie sau intoleranţă alimentară, consultaţi un dietetician, care vă poate sfătui cum să faceţi faţă situaţiei şi cum să vă asiguraţi că alimentaţia dată copilului îi oferă toţi nutrienţii de care are nevoie.

Trebuie să învăţaţi cum să citiţi etichetele de pe ambalajele alimentelor, pentru a putea verifica dacă acestea conţin ingredientele sau derivaţi ai acestora care pot provoca alergiile. Mulţi copii scapă de aceste alergii alimentare, însă dacă micuţul vostru continuă să fie alergic este foarte important să îl testaţi la vârsta de 5 ani pentru a evita să-i daţi alimentele care îi fac rău. Alimentele care persistă să provoace alergii după vârsta de cinci ani sunt nucile şi peştele.

Vă oferim mai jos informaţii privind cei mai frecvenţi factori alergeni alimentari şi posibila lor înlocuire:

Grâul şi glutenul

Bobul de grâu conţine multe proteine diverse iar copiii care sunt alergici sau au intoleranţă la grâu pot reacţiona la una sau mai multe dintre aceste proteine specifice. Una dintre acestea este glutenul, care se găseşte atât în boabele de grâu, cât şi în cele de secară, orz şi ovăz. Intoleranţa severă la gluten este cunoscută ca boala celiacă şi poate provoca deteriorări permanente ale intestinului subţire. Atunci când copilul este diagnosticat cu această boală, singurul tratament pe care îl poate urma este să ţină o dietă din care a fost eliminată făina care conţine gluten (cea de grâu, orz, secară sau ovăz) şi multe produse (cum ar fi pâinea, pastele, biscuiţii şi prăjiturile) făcute cu această

făină. Există multe alternative cu produse care nu conţin gluten, incluzând aici cartofii, orezul, porumbul, hrişca, meiul şi sorgul. Această intoleranţă este destul de răspândită şi mulţi producători oferă produse diverse pe a căror etichetă scrie clar că nu conţin gluten.



Laptele de vacă şi produsele lactate

Copilul poate avea o reacţie adversă la laptele de vacă, drept care trebuie să-l excludeţi total din alimentaţia lui. Veţi exclude nu numai laptele, ci şi brânza, iaurtul, brânza de vaci, untul, smântâna şi orice alt produs care are în compoziţia lui lapte praf sau proteine lactate, cazeină sau zer. Mulţi copii care sunt alergici la laptele de vacă sunt alergici şi la cel de capră sau oaie. Laptele de soia, iaurturile de soia şi alte deserturi pe bază de soia pot înlocui produsele lactate şi au început să fie găsite în majoritatea magazinelor. Dacă folosiţi produsele din soia ca înlocuitori ai laptelui de vacă, cumpăraţi-le pe acelea care au calciu adăugat, pentru a preveni deficienţa de calciu din organismul copilului.

Soia şi produsele din soia

În cazul în care copilul reacţionează urât la produsele din soia trebuie să citiţi cu atenţie etichetele de pe produse, deoarece făina de soia este folosită tot mai mult şi poate fi găsită într-o gamă largă de produse. Multe produse de panificaţie, biscuiţi, prăjituri şi produse de patiserie pot să conţină soia. Tofu, laptele de soia sau iaurturile din soia trebuie excluse din alimentaţia copilului.

Arahidele

Reacţiile alergice la alune pot fi foarte severe şi chiar urme fine de alune prezente într-un produs pot provoca o reacţie la copiii sensibili. Evitaţi untul de arahide, sosul de arahide (satay) şi orice alte alimente care conţin arahide. Arahidele sunt mult mai apropiate de leguminoase decât de celelalte alune, care toate cresc în copaci, aşa că este rar întâlnit ca un copil care este alergic la arahide să fie alergic şi la celelalte feluri de alune. Cu toate acestea, procesul de ambalare a diverselor feluri de alune şi nuci se face în acelaşi loc, ducând la riscul de a fi contaminate, aşa că trataţi toate alunele şi nucile cu grijă.

Aditivii

Unii copii reacţionează la anumiţi aditivi, cei mai frecvenţi fiind coloranţii precum tartrazina (E 102), „sunset yellow" (E 110), carmoisina (E 122), poneau 4R (E 124) şi conservantul benzoat de sodiu (E 211). Unii copii hiperactivi pot beneficia de pe urma scoaterii acestor aditivi din alimentaţie. Coloranţii sunt mai ales folosiţi în iaurturi şi deserturi, milkshake-uri şi alte băuturi aromate, dulciuri şi acadele.

Există câteva agenţii care oferă sprijin şi informaţii părinţilor care au copii cu probleme alergice (vezi pg. 220). Majoritatea marilor supermagazine oferă liste cu alternativele adecvate – verificaţi pe site-urile lor sau întrebaţi la departamentele de relaţii cu clienţii.

CUMPĂRĂTURI RAŢIONALE



În ţările dezvoltate putem cumpăra din supermarketurile locale o gamă foarte largă de produse alimentare, importate din toată lumea, tot timpul anului. Deşi acest lucru înseamnă că putem alege dintr-o multitudine de produse, trebuie făcute unele compromisuri. Datorită perisabilităţii, mulţi dintre noi nu mai ştim când este sezonul unor legume sau fructe, când se pot cumpăra la preţul cel mai mic ori când au cel mai bun gust şi cea mai mare cantitate de nutrienţi. Alimentele de sezon sunt în general bogate în vitamine, în special acid folic şi vitamina C, care se depreciază dacă sunt stocate. Unul dintre antidoturi ar fi acela de a şti când este sezonul fiecărei legumă sau fruct şi, acolo unde este posibil, să le procurăm din surse locale. Pieţele unde vin producătorii să-şi comercializeze produsele de sezon se găsesc în tot mai multe zone.

O altă posibilitate pe care o avem astăzi este aceea de a cumpăra sau nu hrană organică. Aceasta este produsă fără a folosi majoritatea agrochimicalelor. Îngrăşămintele şi pesticidele naturale sunt permise, dar toate celelalte pesticide, erbicide şi organisme modificate genetic (majoritatea fiind dezvoltate în ultimii 35 ani) sunt interzise. Hrana organică are o durată mult mai scurtă de stat pe raft, putând fi păstrată doar pentru puţin timp, însă conţine mult mai mult acid folic şi vitamina C decât celelalte alimente. Cu toate că fiecare pesticid folosit în industria alimentară este verificat, efectele ingerării unor combinaţii de pesticide diferite, aşa cum consumă o familie la o masă unde se servesc diverse alimente, nu au fost încă evaluate. Acest lucru trebuie să ne preocupe în special în privinţa copiilor, care mănâncă mai multă mâncare pe kilogram corp decât adulţii, fiind mult mai susceptibili la orice efect posibil. Cumpărând hrană organică veţi reduce consumul de pesticide al copilului.

Numărul tot mai mare de semnale îngrijorătoare care apar în media, îi fac pe părinţi să fie tot mai confuzi în privinţa alimentelor pe care ar trebui sau nu să le dea copiilor. Este important de ştiut că ziariştii încearcă să transforme în ştire senzaţională orice articol publicat în jurnalele ştiinţifice, scoţând comentariile din context şi concentrându-se numai pe o latură din articol. În Marea Britanie, Agenţia de Standardizare a Alimentelor deţine informaţiile şi sfaturile de ultimă oră privind aceste probleme legate de alimente (www.food.gov.uk). În pofida ştirilor alarmante publicate, sfaturile privind alimentaţia copiilor au rămas neschimbate în ultimii 10 ani.

În general, este recomandabil să cumpăraţi alimentele cele mai proaspete, din locuri şi de la furnizori cunoscuţi. Secţiunea de la sfârşitul acestei cărţi (vezi pg. 218) vă va ajuta să întocmiţi o listă de alimente sănătoase pe care să le aveţi în dulapul de bucătărie.

Pe lângă sfaturile de mai sus, sunt câteva ingrediente care merită o discuţie aparte, din cauză că sunt incluse în majoritatea alimentelor şi au implicaţii asupra alimentaţiei şi sănătăţii copilului dumneavoastră:

Sodiul şi sarea

Toţi avem nevoie de mici cantităţi de sodiu în mâncare; multe alimente conţin sodiu în mod natural. Sarea conţine 40% sodiu, iar noi consumăm foarte multă sare. Trei pătrimi din sarea consumată provine de la mâncarea gata preparată, aşa că este recomandabil să citim cu atenţie etichetele de pe produse şi să le alegem pe acelea care au un conţinut mai mic de sodiu/sare. De regulă, alimentele care conţin 0,1 g sodiu/100 g sunt considerate ca fiind sărace în sare, în timp ce alimentele cu 0,5 g sodiu/100 g sunt considerate ca fiind alimente sărate. Consultaţi recomandarea făcută de Agenţia de Standardizare a Alimentelor, din Marea Britanie, privind nivelul consumului zilnic de sodiu la copii:



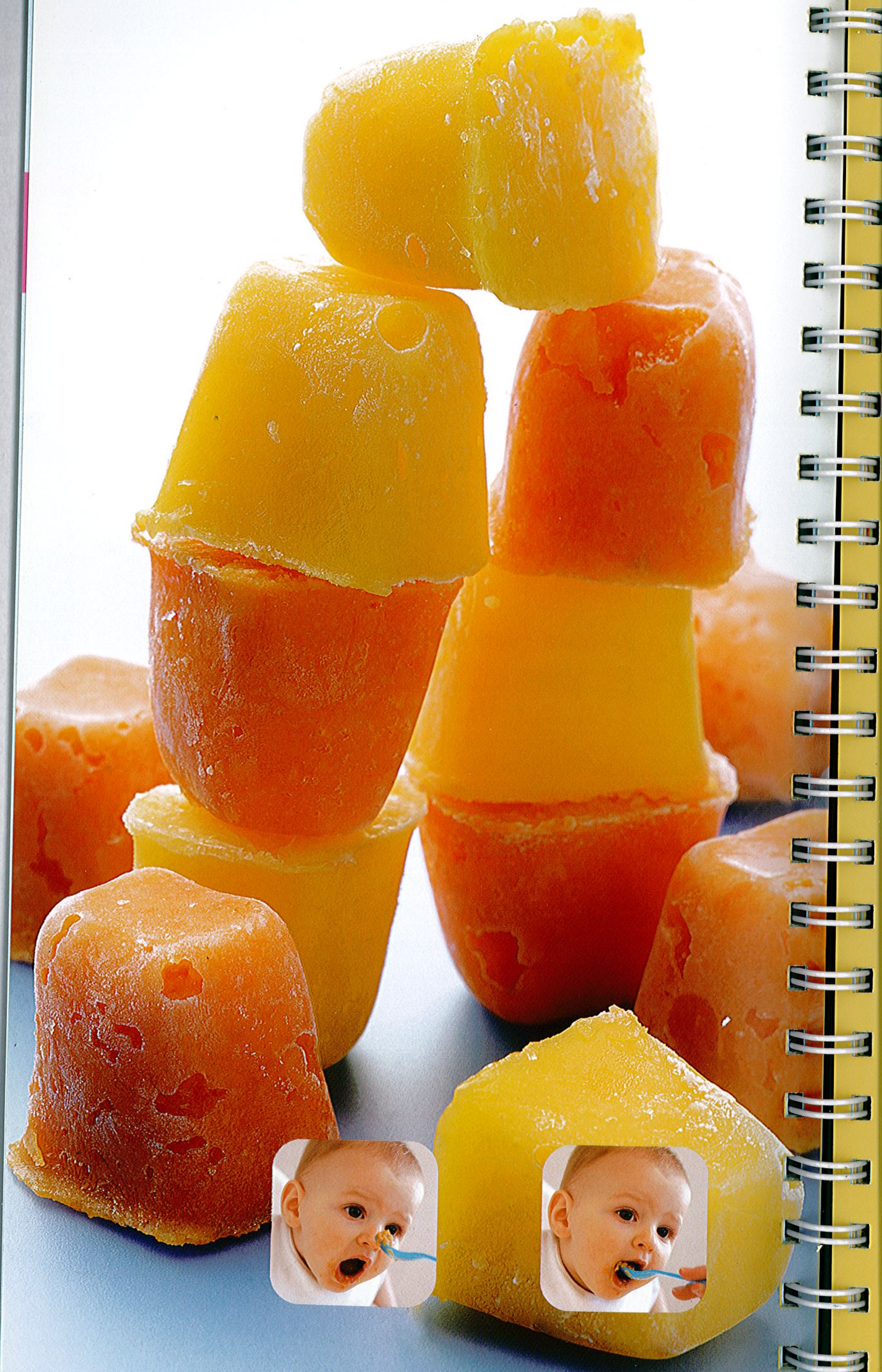
- 7-12 luni, 1 g sare (0,4 g sodiu) pe zi
- 1-3 ani, 2 g sare (0,8 g sodiu) pe zi
- 4-6 ani, 3 g sare (1,2 g sodiu) pe zi
- 7-10 ani, 5 g sare (2 g sodiu) pe zi
- 11-14 ani, 6 g sare (2,4 g sodiu) pe zi

Zahărul

Acesta este adăugat pentru a îmbunătăţi gustul, însă multe produse alimentare conţin cantităţi prea mari, de obicei ascunse sub diverse forme, cum ar fi sucroza, dextroza, sirop de glucoză, sirop de porumb, fructoză, miere şi concentrat de fructe. Verificaţi cu atenţie ingredientele de pe etichetele produselor pe care vreţi să le cumpăraţi şi alegeţi pe cele cu conţinut scăzut de zahăr. Verificaţi şi îndulcitorii artificiali, cum ar fi acesulfan K, aspartan, zaharină, sorbitol, care nu sunt recomandate copiilor sub 3 ani, dar sunt frecvent întâlniţi în băuturi, dulciuri, iaurturi.

Uleiuri şi grăsimi

Unele dintre uleiuri şi grăsimi sunt mult mai bune pentru sănătate decât altele (vezi pg.14), cunoaşterea acestora putându-vă ajuta să cumpăraţi ceea ce trebuie. Untul şi smântâna sunt bogate în grăsimi saturate. Folosiţi-le din ce în ce mai rar când copilul creşte. Există varietăţi organice, obţinute de la vaci care au fost hrănite cu iarbă, conţinând grăsimi polinesaturate bune, bogate în omega-3. Margarina are mai puţină grăsime saturată, dar de cele mai multe ori conţine aşa numitele trans grăsimi. Uleiul din sămânţă de rapiţă şi uleiul de nucă sunt cele mai bune surse care conţin grăsimi omega-3. Uleiul de măsline este în special o grăsime mononesaturată, dar conţine cantităţi mici de grăsimi omega-3 şi omega-6. Uleiul din floarea soarelui şi ulei de şofran sunt bogate în grăsimi omega-6. Pentru prăjit şi fript, folosiţi uleiurile de măsline, de sămânţă de rapiţă sau de soia. Pentru salate, cele mai bune uleiuri sunt cele de nucă, susan sau măsline.



Partea a doua

Înţărcatul şi primele alimente



Din momentul în care bebeluşul dumneavoastră va trece la alimente solide – de obicei, între 4 şi 6 luni – până când va fi gata să se alăture părinţilor la masă, adică în jurul vârstei de 1 an, el va dobândi numeroase deprinderi. Va începe prin a învăţa cum să apuce alimentele solide din lingură. Apoi va învăţa cum să mănânce piureuri mai groase şi abia după aceea va deprinde cum să mestece bucăţelele de mâncare, astfel încât să poată mânca la fel ca şi restul familiei. Scopul nostru este de a vă ajuta să faceţi ca primele experienţe legate de hrană ale sugarului să fie cât mai plăcute cu putinţă, astfel încât să-şi formeze o atitudine pozitivă faţă de mâncare, atitudine pe care o va păstra de-a lungul primilor de ani de viaţă şi chiar mai târziu.

În acest capitol, veţi găsi reţete delicioase pentru perioada înţărcatului, cât şi primele alimente care îi vor face cunoştinţă sugarului cu o varietate de texturi şi de gusturi proaspete, ce îi vor servi drept bază solidă pentru creşterea şi dezvoltarea în condiţii de sănătate perfectă.







INTRODUCEREA TREPTATĂ A PRIMELOR ALIMENTE



Puteţi începe înţărcarea în jurul vârstei de 6 luni, dar nu mai devreme de 4 luni. Sugarul va începe probabil să cerceteze jucăriile cu gura şi ar putea fi interesat şi de mâncare. Începeţi prin a-i oferi o jumătate de lingură de aliment solid, o dată pe zi. Acest aliment trebuie să fie ceva mai consistent decât laptele, ca să-l poată suge de pe lingură. Dacă acceptă alimentele solide, măriţi treptat cantitatea şi adăugaţi mai puţin lapte. Apoi, la a doua masă, introduceţi hrana solidă. Daţi-i cereale sau piure de legume la una dintre mese şi piure de fructe la altă masă. La cea de-a treia masă daţi-i, în sfârşit, hrană solidă.

Folosiţi lichide pentru prepararea piureului, fără însă a pierde din substanţele nutritive; porţionaţi în păhărele şi puneţi-le la congelator, pentru viitoarele mese. Pentru că unele legume sunt sărace în calorii, combinaţi întotdeauna legumele cu cartoful pentru a creşte conţinutul caloric. În această etapă, puteţi aşeza copilul pe genunchii dumneavoastră sau în scaunul lui, pentru a-l hrăni corect.

001 Primii fulgi de orez



Fulgii de orez constituie o primă masă solidă excelentă. Necesită puțină pregătire și oferă o alternativă bună – de hrană pregătită în casă – la orezul pentru copii ce se găsește în comerț.



PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

2 linguri fulgi de orez

150 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți orezul împreună cu apa sau cu formula de lapte într-o crăticioară și lăsați-le să fiarbă la foc mic aproximativ 10 minute, până când amestecul se îngroașă. Luați-l de pe foc și lăsați-l să se răcească. Când se va răci, compoziția se va îngroșa mai mult. Luați câte o porție și treceți-o prin sită, presând cu dosul unei linguri. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. Serviți-l. *Se obțin 8-10 porții.*

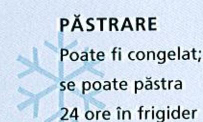


002 Terci din orez măcinat





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

1 lingură de orez măcinat
150 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți orezul măcinat împreună cu apa sau cu formula de lapte într-o crăticioară. Amestecați pentru a omogeniza. Puneți la fiert, reduceți focul și lăsați să mai fiarbă încă 5-6 minute până se îngroașă compoziția. Scoateți o porție, lăsați-o să se răcească și să se mai îngroașe. Treceți pasta prin sită, frecând cu dosul unei linguri pentru a obține o pastă foarte fină. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. Serviți-l. *Se obțin 6-8 porții.*

003 Terci de mei





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

1 lingură de fulgi de mei

150 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți fulgii de mei împreună cu apa sau cu formula de lapte într-o crăticioară. Amestecați pentru a omogeniza. Puneți la fiert, reduceți focul și lăsați să mai fiarbă încă 5-6 minute până se îngroașă compoziția. Scoateți o porție, lăsați-o să se răcească și să se mai îngroașe. Terciul va fi suficient de omogen dar, dacă doriți, îl mai puteți trece și prin sită. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. Serviți-l. *Se obțin 6-8 porții.*






004 Piure de cartofi



Cartoful este ideal pentru piure. Conține mici cantități de fier și vitamina C, iar atunci când este făcut piure devine foarte moale și pufos, fiind ușor luat de sugar de pe lingură. Cartoful dulce este la fel de bun.



PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider



1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe
100 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați cubulețele de cartof și acoperiți bine cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, ca să se înmoaie cartoful. Verificați dacă a scăzut apa și mai adăugați dacă este necesar. Mixați cartoful împreună cu apa în care a fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 9-12 porții.*



005 Piure de morcov cu cartofi



Sugarilor le place gustul dulce al morcovului. Rețeta de mai jos a combinat morcovul cu cartoful pentru a oferi mai multe calorii.



PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider



1 morcov mijlociu, cojit și tăiat cubulețe
1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe
100 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați legumele și acoperiți. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, ca să se înmoaie legumele. Mixați legumele împreună cu apa în care au fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 12-14 porții.*

006 Piure de mazăre şi cartofi





PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider



1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe
55 g boabe de mazăre congelate
100 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați cubulețele de cartof și acoperiți bine cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, ca să se înmoaie cartoful. Adăugați boabele de mazăre, lăsați să fiarbă în continuare încă vreo două minute, până când se înmoaie. Verificați dacă a scăzut apa și mai adăugați dacă este necesar. Mixați cartoful și mazărea împreună cu apa în care au fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 12-14 porții.*

007 Piure de păstârnac



Păstârnacul este o altă legumă dulce, apreciată de sugari. Este o sursă bună de calorii și poate fi combinată cu broccoli, morcovi și alte legume moi.



PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

1 păstârnac mijlociu, cojit și tăiat cubulețe
90 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați cubulețele de păstârnac și acoperiți bine cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă timp de 15 minute, până se înmoaie păstârnacul. Verificați dacă a scăzut apa și mai adăugați dacă este necesar. Mixați păstârnacul împreună cu apa în care a fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 2-3 porții.*



008 Piure de cartofi dulci şi conopidă *(vezi ilustrația de mai jos)*



Cartofii dulci cu miez portocaliu sunt bogați în beta-caroten. Se pot combina la fel de bine și cu broccoli sau dovlecei.



PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

175 g cartof dulce, cojit și tăiat cubulețe
120 g buchețele de conopidă, 100 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați cubulețele de cartof dulce și așezați buchețelele de conopidă deasupra. Acoperiți bine cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, până se înmoaie legumele. Verificați dacă a scăzut apa și mai adăugați dacă este necesar. Mixați legumele împreună cu apa în care a fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 12-14 porții.*



009 Piure de avocado *(vezi ilustrația de mai jos)*



Ceea ce este grozav la avocado este că nu trebuie să-l gătiți, așa că nu vă va lua mai mult de câteva minute pentru a prepara piureul acesta extrem de hrănitor. Serviți-l imediat după preparare, întrucât se decolorează repede.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Se recomandă a se consuma într-o jumătate de oră



1 fruct de avocado mic, copt, cojit și cu sâmburele scos
formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Mărunțiți fructul cu o furculiță, până când se face piure. Dacă vreți să aibă o consistență foarte fină îl treceți prin sită, apăsând cu dosul unei linguri. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte, până obțineți consistența dorită. *Se obțin 1-2 porții.*

010 Piure de mere



Folosiți mere zemoase, de desert, pentru a da un gust dulce piureului, gust atât de atrăgător pentru cei mici.



PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

1 măr dulce, cojit, curățat și tăiat cubulețe
1 lingură de apă
formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți mărul împreună cu apa într-o crăticioară, acoperiți cu un capac etanș și fierbeți. Micșorați flacăra și lăsați să mai fiarbă timp de 6-8 minute, până se înmoaie mărul. Pasați fructul împreună cu apa în care a fiert. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte, până obțineți consistența dorită. *Se obțin 4-6 porții.*



011 Piure de pere şi mere



Combinând fructele veți face ca primele mese ale sugarului să fie variate; puteți să folosiți numai pere.



PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

1 pară foarte coaptă, de mărime mijlocie, cojită, curățată și tăiată bucățele
1 măr dulce, cojit, curățat și tăiat cubulețe
2 linguri de apă
formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți para și mărul împreună cu apa într-o crăticioară. Acoperiți cu un capac etanș și puneți la fiert. Micșorați flacăra și lăsați să mai fiarbă timp de 10-12 minute, până se înmoaie fructele. Pasați fructele împreună cu apa în care a fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte, până obțineți consistența dorită. *Se obțin 6-8 porții.*

012 Piure de piersică şi mango





PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

1 piersică foarte coaptă, cojită, curățată de sâmbure și tăiată bucățele
½ mango copt, cojit, curățat de sâmbure și tăiat cubulețe
1 linguri de apă
formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți para și fructul de mango împreună cu apa într-o crăticioară. Acoperiți cu un capac etanș și puneți la fiert. Micșorați flacăra și lăsați să mai fiarbă timp de 5 minute, până se înmoaie fructele. Pasați fructele împreună cu apa în care au fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte, până obțineți consistența dorită. *Se obțin 4-6 porții.*

SĂ MERGEM MAI DEPARTE



Începând cu vârsta de 6 luni, bebeluşul are nevoie de mai multe alimente hrănitoare, cum ar fi ovăzul, carnea şi leguminoasele, foarte bogate în fier şi/sau zinc şi vitamina B. Poate începe acum să mănânce ouă, peşte şi cereale care conţin gluten. Puteţi folosi lapte de vacă în prepararea mâncării lui (dar continuaţi să-l hrăniţi cu lapte de la sân sau formula de lapte până la vârsta de 1 an).

La micul dejun, oferiţi copilului ovăz şi cereale care vor fi înmuiate cu lapte. La prânz şi cină, oferiţi-i mese alcătuite dintr-o treime carne sau leguminoase, o treime alimente bogate în amidon şi o treime legume. Începeţi cu o porţie mică, cam cât un cubuleţ de gheaţă, din fiecare aliment, mărind mai apoi cantitatea pe măsură ce-i creşte şi pofta de mâncare. Începeţi cu piureuri moi, pe care le îngroşaţi treptat, introducând în final şi bucăţele de alimente, pentru a-l pregăti să mestece.



013 Primul terci cremos



Terciul pe care bebelușul va învăța să-l mănânce îi va spori cantitatea de fier, deoarece ovăzul conține mai mult fier decât orezul. Acesta poate fi preparat într-un cuptor cu microunde sau în mod obișnuit.



PREPARARE
5-10 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; țineți-l o oră acoperit

2 linguri de ovăz

150 ml lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

Puneți ovăzul împreună cu laptele într-un castron. Introduceți-l în cuptorul cu microunde, descoperit, și țineți-l timp de trei minute, la putere maximă. Lăsați-l să stea timp de două minute pentru a se îngroșa. La început, când îl serviți, pasați-l printr-o sită pentru a deveni piure, dar după aceea puteți să-l serviți mai grunjos. Scoateți o porție. Subțiați cu lapte, pentru a ajunge la consistența dorită. Dacă nu aveți cuptor cu microunde, puneți ovăzul cu laptele într-o crăticioară și amestecați bine. Puneți la fiert, reducând flacăra în momentul fierberii și țineți-l pe foc mic timp de 5-7 minute, până se formează un amestec moale și gros. *Se obțin 3-4 porții.*



014 Terci cu piure de fructe



Amestecând terciul cu piure de fructe, adăugăm vitamina C care va înlesni absorbția fierului din terci.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; țineți-l o oră acoperit

4 linguri de terci cremos, pregătit *(vezi rețeta 013, de mai sus).*
2 linguri de piure de fructe *(vezi rețetele 010, 011, 012 sau folosiți orice alt piure agreat de copil)*
lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

Puneți terciul într-un castron. Încorporați fructele și amestecați. Subțiați cu lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, dacă este necesar. *Se obțin 1-2 porții.*

015 Linte cu morcov și coriandru



Lintea este o sursă bună de proteine vegetale și fier. Vitamina C din sucul de portocale îl va ajuta pe sugar să rețină fierul prezent în aceste legume.



PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

4 linguri de linte roșie
1 cartof mediu, cojit și tăiat cubulețe
1 morcov mare, cojit și tăiat bucățele
½ lingură de coriandru mărunțit

200 ml apă
½ portocală, stoarsă
apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul

Puneți lintea într-o sită, apoi sita într-un vas cu apă și clătiți bine. Înlăturați apa și strecurați. Puneți lintea, legumele, apa și coriandrul într-o cratiță, apoi acoperiți bine cu un capac etanș și puneți-o la fiert. Micșorați flacăra și fierbeți înăbușit timp de 30 de minute, până când legumele sunt moi și lintea fiartă. Faceți un piure fin. Adăugați sucul de la portocală. Dacă piureul este prea gros, adăugați apă fiartă și răcită pentru a-l subția. *Se obțin 8-12 porții.*

013 Primul terci cremos



Terciul pe care bebelușul va învăța să-l mănânce îi va spori cantitatea de fier, deoarece ovăzul conține mai mult fier decât orezul. Acesta poate fi preparat într-un cuptor cu microunde sau în mod obișnuit.



PREPARARE
5-10 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; țineți-l o oră acoperit

2 linguri de ovăz

150 ml lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

Puneți ovăzul împreună cu laptele într-un castron. Introduceți-l în cuptorul cu microunde, descoperit, și țineți-l timp de trei minute, la putere maximă. Lăsați-l să stea timp de două minute pentru a se îngroșa. La început, când îl serviți, pasați-l printr-o sită pentru a deveni piure, dar după aceea puteți să-l serviți mai grunjos. Scoateți o porție. Subțiați cu lapte, pentru a ajunge la consistența dorită. Dacă nu aveți cuptor cu microunde, puneți ovăzul cu laptele într-o crăticioară și amestecați bine. Puneți la fiert, reducând flacăra în momentul fierberii și țineți-l pe foc mic timp de 5-7 minute, până se formează un amestec moale și gros. *Se obțin 3-4 porții.*



014 Terci cu piure de fructe



Amestecând terciul cu piure de fructe, adăugăm vitamina C care va înlesni absorbția fierului din terci.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; țineți-l o oră acoperit

4 linguri de terci cremos, pregătit *(vezi rețeta 013, de mai sus).*
2 linguri de piure de fructe *(vezi rețetele 010, 011, 012 sau folosiți orice alt piure agreat de copil)*
lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

Puneți terciul într-un castron. Încorporați fructele și amestecați. Subțiați cu lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, dacă este necesar. *Se obțin 1-2 porții.*

015 Linte cu morcov și coriandru



Lintea este o sursă bună de proteine vegetale și fier. Vitamina C din sucul de portocale îl va ajuta pe sugar să rețină fierul prezent în aceste legume.



PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

4 linguri de linte roșie
1 cartof mediu, cojit și tăiat cubulețe
1 morcov mare, cojit și tăiat bucățele
½ lingură de coriandru mărunțit
200 ml apă
½ portocală, stoarsă
apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul

Puneți lintea într-o sită, apoi sita într-un vas cu apă și clătiți bine. Înlăturați apa și strecurați. Puneți lintea, legumele, apa și coriandrul într-o cratiță, apoi acoperiți bine cu un capac etanș și puneți-o la fiert. Micșorați flacăra și fierbeți înăbușit timp de 30 de minute, până când legumele sunt moi și lintea fiartă. Faceți un piure fin. Adăugați sucul de la portocală. Dacă piureul este prea gros, adăugați apă fiartă și răcită pentru a-l subția. *Se obțin 8-12 porții.*

016 Brânză tofu cremoasă cu păstârnac



Brânza tofu este o altă sursă excelentă de proteină vegetală, care conține și minerale esențiale precum calciu și magneziu.



PREPARARE
25 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

100 ml apă
1 păstârnac mijlociu, cojit și tăiat cubulețe
1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe
75 g brânză tofu, scursă și mărunțită
sucul de la ½ portocală
lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

Puneți apa într-o crăticioară, la fiert. Adăugați cartoful și păstârnacul și acoperiți bine cu un capac etanș. Fierbeți în continuare înăbușit timp de 10 minute, până când se înmoaie legumele. Faceți un piure din aceste legume amestecate cu brânza tofu și sucul de la portocală. Scoateți o porție pentru servit. O puteți subția cu lapte dacă este necesar. *Se obțin 4-8 porții.*



017 Egrefin (sau alt peşte slab) înăbuşit cu legume





PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

75 ml apă
1 cartof dulce, cojit și tăiat cubulețe
10 buchețele mici de broccoli
100 ml lapte
100 g file de pește egrefin (sau alt pește slab), curățat de piele și oase
apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul

Puneți apa într-o crăticioară și puneți-o la fiert. Adăugați cartoful dulce și broccoli. Acoperiți bine cu un capac etanș și fierbeți în continuare înăbușit timp de 10 minute, până când se înmoaie legumele. Adăugați fileul de pește și mai fierbeți în continuare înăbușit încă 7-8 minute, până când peștele devine alb. Pasați peștele în lapte, eliminând orice fel de os. Pasați legumele și amestecați-le apoi cu peștele. Faceți un piure moale. Scoateți o porție pentru servit. *Se obțin 8-12 porții.*

018 Pui cu orez şi praz





PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

3 linguri de orez basmatic sau cu bobul lung
300 ml apă
½ piept de pui, fără piele, tăiat bucăți mici
1 praz mic, spălat și tăiat felii subțiri
apă, pentru a subția amestecul

Puneți orezul într-o sită, spălați-l și introduceți-l într-o crăticioară în care adăugați apă. Puneți-o la fiert, acoperind bine cu un capac etanș și fierbeți timp de 5 minute. Adăugați puiul și prazul, continuând să fierbeți înăbușit timp de 20 de minute, până când puiul este bine pătruns, iar orezul și prazul s-au înmuiat. Scoateți o porție pentru servit. Adăugați apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul. *Se obțin 6-8 porții.*

019 Carne de vită cu dovlecei și ardei roșii



Carnea roșie este foarte bogată în fier, zinc și proteine.

PREPARARE
40 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

100 ml apă
85 g carne macră de vită, tăiată cubulețe
1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe
½ dovlecel mic, tăiat bucăți mici
½ ardei roșu, tăiat felii subțiri
apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul

Puneți apa într-o crăticioară, iar atunci când aceasta clocotește, adăugați carnea de vită și legumele. Acoperiți cu un capac etanș și lăsați să fiarbă timp de cel puțin 15 minute, până când carnea este bine pătrunsă, iar legumele s-au înmuiat. Faceți un piure, adăugând din apa în care au fiert. Scoateți o porție pentru servit. Adăugați apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul, dacă este necesar. *Se obțin 6-10 porții.*



020 Miel cu spanac și cartofi dulci



PREPARARE
40 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

100 ml apă
85 g carne macră de miel, tocată mărunt
½ cartof dulce, mediu, cojit și tăiat cubulețe
50 g spanac, spălat bine și tocat
apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Când clocotește, adăugați carnea de miel și cartoful dulce. Acoperiți cu un capac etanș și lăsați-o să fiarbă timp de 5 minute. Ridicați capacul și adăugați spanacul, apoi lăsați să fiarbă înăbușit timp de cel puțin 15 minute, până când carnea este bine pătrunsă, iar legumele s-au înmuiat. Faceți un piure, adăugând din apa în care au fiert. Scoateți o porție pentru servit și adăugați, dacă este necesar, apă fiartă și răcită pentru a subția. *Se obțin 6-10 porții.*

021 Porc cu măr, păstârnac și nap



PREPARARE
40 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

½ măr, cojit, curățat de semințe și mărunțit
100 ml apă
85 g carne macră de porc, tocată mărunt
1 păstârnac mijlociu, cojit și feliat
100 g nap galben, cojit și mărunțit
apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul

Puneți apa într-o crăticioară. Când clocotește adăugați carnea de porc, mărul și legumele. Acoperiți cu un capac etanș și lăsați să fiarbă timp de cel puțin 15 minute, până când carnea este bine pătrunsă, iar legumele s-au înmuiat. Faceți un piure, adăugând din apa în care au fiert. Scoateți o porție pentru servit. Adăugați apă fiartă și răcită pentru a subția amestecul, dacă este necesar. *Se obțin 6-10 porții.*

022 Budincă de ou



Budinca cremoasă în care s-a adăugat un ou, pentru a se îngroșa, devine mult mai nutritivă, cu multe proteine și puțin fier.

PREPARARE
45 minute–1 oră

PĂSTRARE
Poate fi ţinută până la 24 de ore în frigider

300 ml lapte
2 linguri zahăr tos
2 ouă
1 lingură praf de vanilie

Încălziți cuptorul la 150°C/moderat. Încălziți laptele într-o crăticioară. Frecați zahărul cu ouăle împreună, într-un castron, până se dizolvă zahărul. Turnați puțin câte puțin laptele fierbinte, adăugați vanilia și apoi turnați amestecul într-un vas termorezistent. Coaceți în cuptor timp de 30-45 minute, până este gata. *Se obțin 6-8 porții.*



023 Budincă de lapte cu fructe



PREPARARE
1¾–2¼ ore

PĂSTRARE
Poate fi ţinută până la 24 de ore în frigider

300 ml lapte
1½ lingură de sago (produs alimentar sub formă de praf sau grăuncioare albe ori roșietice, preparate din fecula sagotierului; se consumă fiert în lapte sau sub formă de supă) sau tapioca.
3 linguri de piure de fructe *(vezi rețetele 010-012)*

Încălziți cuptorul la 150°C/moderat. Spălați sago sau tapioca într-o sită și scurgeți bine. Turnați amestecul într-un vas termorezistent și adăugați laptele. Coaceți în cuptor timp de 1½ –2 ore. Amestecați budinca de 2-3 ori în primele 25 minute și amestecați orice coajă se formează deasupra. Amestecați cantități egale de budincă și piure de fructe pentru a putea servi. *Se obțin 6-8 porții de budincă de lapte.*

024 Iaurt cu avocado şi banană



Aceste două fructe se pot face cu ușurință piure atunci când sunt coapte, nefiind necesară coacerea. Pregătiți-le chiar înainte de a servi, deoarece fructele se decolorează dacă sunt lăsate să stea.

PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Se poate păstra timp de ½ de oră în frigider

½ banană coaptă, cojită și feliată
½ bucată de avocado mic și bine copt, cojit și fără sâmbure
4 linguri de iaurt natural, gras

Mărunțiți bine fructele cu o furculiță și apoi mixați-le într-un blender. Încorporați iaurtul și amestecați în continuare. *Se obțin 2-4 porții.*






025 Iaurt cu piersică proaspătă *(jos)*



Combinația dintre fructul proaspăt, zemos și iaurtul gras devine un desert foarte hrănitor și care se poate prepara foarte rapid. Folosind un iaurt natural veți oferi copilului mici doze de substanțe probiotice, foarte sănătoase. Pentru variație, puteți încerca și cu alte fructe, cum ar fi nectarinele, caisele, mango, merele sau perele.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Se poate păstra timp de 24 ore în frigider

1 piersică bine coaptă, cojită, cu sâmburele scos, mărunțită
1 lingură de apă
4 linguri de iaurt natural

Puneți piersica într-o crăticioară cu apă și acoperiți cu un capac; când începe să fiarbă reduceți focul și lăsați-o la fiert timp de 5 minute, până se înmoaie. Amestecați cu apa în care a fiert, până se obține un piure și lăsați-l să se răcească. Amestecați cu iaurtul. *Se obțin 2-4 porții.*



FELURI DE MÂNCARE CU BUCĂŢELE DE ALIMENTE MOI ŞI PRIMELE „FINGER FOODS"



Între 6½– 9 luni, când bebeluşul poate sta drept în şezut şi poate mânca piureuri destul de dense, puteţi începe să-i daţi mâncare ce conţine bucăţele de alimente moi. Cel mai simplu mod de a o prepara este prin zdrobire sau terciuire. În jurul vârstei de 7 luni începe să dezvolte controlul fin al degetelor, aşa încât bucăţelele de mâncare pot deveni obiecte interesante ce pot fi explorate cu degetele şi cu gura. Începeţi cu coji de pâine prăjită, bucăţele de pâine, felioare de fructe moi sau de legume. Trecerea la o alimentaţie solidă îl va face pe bebeluş mai însetat, aşa că ar fi bine să-i oferiţi un păhărel cu capac, pentru a putea bea singur apă în timpul mesei. După ce a terminat porţia de mâncare, daţi-i budincă de lapte ori lapte de la sân sau formulă. Dacă la această vârstă aşezaţi copilul într-un scaun înalt, special pentru masă, va fi mult mai simplu pentru el să înceapă să mănânce cu degetele.



„Finger foods" – alimente ce pot fi consumate cu mâna

026 Terci de banane



Acest terci este perfect pentru o primă masă ce conține bucățele de alimente moi. Puteți să-l pregătiți fie în cuptorul cu microunde, fie convențional.

PREPARARE
10 –15 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

2 linguri fulgi de ovăz
150 ml lapte sau apă
½ banană coaptă

Puneți, într-un castron, fulgii de ovăz împreună cu apa sau laptele. Introduceți castronul în cuptorul cu microunde și țineți-l descoperit, timp de trei minute, la putere maximă. Scoateți castronul și lăsați-l să se răcească. Zdrobiți banana. Amestecați banana cu o porție luată din terci. Dacă nu aveți cuptor cu microunde, puneți fulgii împreună cu laptele sau apa într-o crăticioară, amestecând până începe să fiarbă. Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 5 minute, până se îngroașă. *Se obțin 2-4 porții.*



027 Terci cu măr



PREPARARE
10 –15 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

2 linguri fulgi de ovăz
½ măr mic, cojit, tăiat bucățele mici
150 ml lapte sau apă

Puneți fulgii de ovăz, mărul tăiat bucățele și laptele sau apa într-un castron mare. Introduceți castronul în cuptorul cu microunde și țineți-l descoperit, timp de trei minute, la putere maximă. Scoateți castronul și lăsați-l să se răcească, respectiv să se îngroașe amestecul. Zdrobiți mărul din terci cu o furculiță. Treceți amestecul într-o crăticioară, puneți-o la fiert și amestecați până începe să fiarbă. Micșorați flacăra și fierbeți înăbușit timp de 5 minute, până se îngroașă. *Se obțin 2-4 porții.*

028 Ou bătut



PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

1 ou
1 lingură de lapte
1 lingură unt

Bateți oul cu laptele, într-un castron. Topiți untul la flacără mică, într-o tigaie și turnați-l peste compoziție. Amestecați până când oul este bine fiert, dar încă moale. Luați-l de pe foc, lăsați-l să se răcească și serviți imediat. Serviți împreună cu firimituri de la coajă de pâine, ușor prăjită, sau cu bucățele de legume moi (rețeta 031; pg.47). *Se obțin 1-2 porții.*





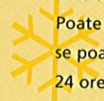

029 Dhal din spanac



Dhal este o supă-piure din diferite feluri de leguminoase: fasole, mazăre, linte, fasole cu adaos de diferite condimente. În India se mănâncă cel puțin odată pe zi. Combinația de linte și orez, din acest delicios fel de mâncare vegetarian, asigură bebelușului proteine de calitate, asemenea celor din carne.



PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

55 g linte roșie, spălată și scursă de apă
2 linguri de orez basmatic sau cu bobul lung, spălat și scurs
½ ardei roșu, curățat de cotor și de semințe, tăiat felii
o lingură ulei de măsline
un vârf de chimion
un vârf de coriandru
un vârf de ierburi amestecate
250 ml apă
25 g spanac, mărunțit
2 linguri tomate, tăiate bucățele



Introduceți lintea, orezul, ardeiul roșu, uleiul și condimentele într-o oală mică, plină cu apă. Acoperiți și puneți la fiert timp de 25 minute, până când orezul este fiert. Scoateți două felioare de ardei roșu. Introduceți spanacul și bucățelele de roșii și mai lăsați să fiarbă încă 2-3 minte, până când se înmoaie spanacul. Mărunțiți compoziția cu o furculiță. Dați copilului cele două felioare de ardei, pentru a le mânca drept „finger food". *Se obțin 3-4 porții.*

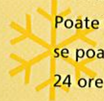
030 Piure de cartof dulce, năut şi conopidă



Este un amestec vegetarian foarte gustos, care conține mult fier și proteine – toate aflate în năut. Puteți pregăti singură năutul sau puteți folosi năut gata pregătit, din conserve, fără sare.



PREPARARE
1–1¼ oră



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

3 linguri năut
1 cartof dulce, mic
8 buchețele de conopidă

Dacă pregătiți singură năutul, atunci trebuie să-l puneți la înmuiat în apă rece, o noapte întreagă. Clătiți și scurgeți bine de apă. Puneți-l într-o crăticioară, acoperiți cu apă și puneți la fiert. Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit timp de o oră, până când năutul s-a muiat. În cazul în care folosiți năut din conservă, scurgeți-l bine de apă. Pasați-l și amestecați cu puțină apă, pentru a obține un piure. Între timp, fierbeți la aburi cartoful și buchețelele de conopidă timp de 15 minute, până devin moi. Mărunțiți legumele cu o furculiță și amestecați cu piureul de năut. Scoateți o porție și serviți. *Se obțin 6 porții.*






031 Bucăţele de legume moi



Aceste legume reprezintă o garnitură excelentă la diversele feluri de mâncare. Ele îl antrenează pe copil la mâncat și îl ajută să capete dexteritate. Cea mai bună metodă de a obține aceste bucățele de legume este de a le fierbe în aburi, pentru că așa își păstrează forma și nutrienții.



PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Se pot păstra în frigider timp de 24 ore

2 buchețele de broccoli
2 buchețele de conopidă
1 cartof dulce, mic
4 păstăi de fasole verde
alte legume ce pot fi folosite: fasole verde subțire, cartofi, vinete

Desfaceți buchețelele de broccoli și de conopidă în bucățele mici, care pot fi ținute între degete de copil. Curățați păstăile de fasole și tăiați-le în două. Cojiți cartoful și tăiați-l în formă de bastonașe, scurte, de aproximativ 5 cm lungime. Puneți toate legumele într-o oală specială, electrică, în care se pot fierbe sub aburi și țineți-le la fiert, conform instrucțiunilor de folosire. Dacă nu aveți o astfel de oală, așezați legumele în straturi într-o sită cu ochiuri mari sau într-un coșuleț din sârmă, pe care o introduceți într-o oală în care fierbe apa. Apa trebuie să ajungă numai până la sita cu legume. Fierbeți timp de 10 minute până când legumele devin fragede, dar nu moi. *Se obțin 2-4 porții.*



032 Felioare din fructe moi de vară



Alegeți fructe moi, coapte, bogate în nutrienți și ușor de mestecat. Oferindu-i bebelușului fructe îl veți învăța să mestece bine. Fructele preparate își pierd din nutrienți.



PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Se servesc imediat

1 kiwi
¼ pepene galben
½ piersică
½ banană
alte fructe care pot fi folosite: mango, papaya, nectarine, pere

Cojiți fructul de kiwi. Cojiți pepenele și scoateți semințele. Cojiți piersica și scoateți sâmburele. Tăiați toate fructele bucăți, astfel încât să aibă o lungime de aproximativ 3-4 cm și o grosime suficientă pentru ca bebelușul să poată mușca. Aranjați fructele cât mai atractiv posibil, pe o farfurie, și lăsați-l pe copil să aleagă ce dorește. *Se obțin 6-8 porții.*






033 Paste cu sos de ardei dulce *(v. jos)*

V

Pastele reprezintă o mâncare ce poate fi preparată ușor. Folosiți paste de diferite forme și mărimi, cele mai bune fiind însă cele mici în formă de scoici, sau macaroane, care pot fi tăiate în bucățele mici, dacă este necesar.

PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Pot fi congelate; se pot păstra 24 ore în frigider



- 75 g paste de diverse forme
- 2 linguri ulei de măsline
- ½ praz mic, spălat și tăiat
- 1 ardei roșu, tăiat și curățat de cotor și de sâmburi
- ½ dovlecel mic, tăiat
- 4 linguri de roșii tăiate mărunt, din conservă, fără sare
- ¼ usturoi, tăiat mărunt
- 1 lingură cu pătrunjel tocat
- ½ lingură de oregano sau busuioc uscat
- 1 lingură cu brânză rasă, Cedar sau altă brânză tare

Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți bine de apă. Încingeți uleiul într-o tigaie. Puneți prazul și ardeiul și lăsați pe foc 5 minute, până se înmoaie. Adăugați dovlecelul, roșiile, usturoiul și ierburile uscate și înăbușiți timp de 15 minute. Amestecați bine cu un mixer sau cu mâna, până obțineți un sos fin. Amestecați pastele cu sosul și mărunțiți cu furculița. Radeți puțină brânză deasupra, cât sunt fierbinți, lăsând-o să se topească. Serviți. *Se obțin 6-8 porții.*

034 Primele spaghete bolognese



După ce copilul a mai crescut, nu mai trebuie să pasați carnea. Puteți folosi carne de curcan în locul celei de vită, însă aceasta are mai puțin fier.

PREPARARE
30–40 minute

PĂSTRARE
Pot fi congelate; se pot păstra 24 ore în frigider

1 lingură de ulei de măsline
½ ceapă mică, curățată și tocată mărunt
2 fire de țelină, bine mărunțite
1 morcov ras
125 g de carne macră de vită, tocată
3 linguri piure de roșii (fără sare)
100 ml apă sau supă de legume (rețeta 252, pg.151)
½ lingură de oregano uscat
spaghete sau paste în forme mici

Încingeți uleiul în tigaie și adăugați ceapa, pe care o lăsați să se înmoaie. Adăugați țelina, morcovul și carnea tocată de vită; lăsați să se pătrundă bine. Turnați sosul de roșii și zeama de la legume, puneți și oregano, amestecând bine. Când începe să fiarbă, reduceți flacăra și lăsați timp de 15-20 minute, până când carnea și legumele sunt bine fierte. Faceți un piure din acest amestec. Fierbeți separat pastele (dacă folosiți spaghete, tăiați-le mărunt), conform instrucțiunilor de pe pachet. Serviți sosul cu carnea făcută piure, amestecat cu bucățele de paste. *Se obțin 6-8 porții.*



035 Kedgeree*



PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

3 linguri de orez basmatic sau cu bobul lung
300 ml apă
100 ml lapte
100 g file de pește alb
4 linguri mazăre congelată
½ morcov tăiat bețișoare

Puneți orezul într-o sită, spălați-l sub jet de apă și scurgeți bine. Puneți apoi orezul într-o crăticioară și adăugați apa. Acoperiți cu un capac etanș și lăsați să fiarbă timp de 10 minute, la foc mic. Adăugați mazărea și morcovii. Continuați să fierbeți încă 15 minute, până când orezul și morcovii sunt fragezi. Mai adăugați apă dacă este necesar. Între timp, turnați laptele într-o tigaie mică și adăugați fileul de pește. Puneți-l pe foc și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 7-8 minute, până când peștele este bine făcut. Mărunțiți bine peștele, verificând încă odată să nu rămână vreun os. Scoateți 2-3 bețișoare de morcov din crăticioara în care au fiert, pentru a le da copilului să le mănânce cu degetele. Adăugați peștele compoziției de orez cu legume, amestecați bine și apoi faceți un piure. Serviți. *Se obțin 6-10 porții.*

---

* mâncare indiano-scoţiană din peşte, orez şi diverse condimente

036 Piure de macrou cu legume



Spre deosebire de cel afumat, macroul proaspăt are un gust bun, ce place bebelușilor. Macroul proaspăt este totodată și o sursă bogată de acizi grași polinesaturați și conține mai mult fier decât peștele alb.



PREPARARE
25 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider



- 100 ml apă
- 1 cartof mic, cojit și tăiat cubulețe
- 4 buchețele de conopidă
- 3 linguri cu boabe de mazăre congelată
- 75 ml de lapte
- 1 fileu de macrou proaspăt, curățat de coajă și spălat

Puneți apă la fiert într-o cratiță mică. Adăugați cartoful și buchețelele de conopidă. Puneți cratița din nou pe foc, micșorați flacăra și fierbeți înăbușit timp de 5 minute. Adăugați boabele de mazăre congelată și mai fierbeți încă 5-8 minute, până când cartoful și mazărea sunt fierte. Între timp, puneți laptele într-o tigaie și, atunci când acesta începe să fiarbă, puneți fileul de pește în tigaie și fierbeți încă 7-8 minute, la foc mic, până când s-a înmuiat peștele. Mărunțiți peștele, verificând să nu rămână vreun os. Încorporați legumele și pasați cu furculița. *Se obțin 4-6 porții.*

037 Caserolă cu miel, roşii şi cartofi



Mielul gătit într-o caserolă este preferat de bebeluși pentru că este o carne moale și suculentă. Este o sursă bună de vitamine B, fier și zinc.



PREPARARE
1¼-1½ oră



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

- 1 cotlet de miel, tăiat bucățele
- 2 cepe verzi, tăiate felii subțiri
- 1 cartof mijlociu, cojit și tăiat în două
- 1 morcov mijlociu, cojit și tăiat bețișoare
- ¼ ardei roșu, tăiat
- 1 roșie, tăiată
- 100 ml apă sau supă de legume (rețeta 252, pg.151)
- un vârf de rozmarin

Încălziți cuptorul la 180°C. Puneți toate ingredientele într-o caserolă mică și dați-le la cuptor pentru 10-15 minute, până când încep să clocotească, apoi micșorați flacăra la 150°C. Lăsați în continuare în cuptor încă 30-40 minute, până când carnea de miel este făcută (atunci când puteți s-o desfaceți cu furculița). Scoateți caserola din cuptor și luați câteva bucățele de morcov pe care le veți da copilului să le mănânce cu degetele. Zdrobiți legumele în sosul de carne, apoi mărunțiți și carnea. Roșia trebuie cojită. Serviți. *Se obțin 2-3 porții.*





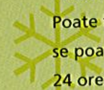

038 Pui cu praz



Dacă nu sunteți sigur că bebelușul va accepta puiul mărunțit din această rețetă, scoateți bucățica de carne atunci când este fiartă și faceți un piure împreună cu legumele, măcar de câteva ori, la început, până se obișnuiește.



PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

- partea albă de la un praz, tăiată felii fine
- ½ lingură ulei
- un piept de pui, tăiat cubulețe
- 2 morcovi, curățați și tăiați
- 2 cartofi mijlocii, cojiți și tăiați
- 100 ml supă în care a fiert puiul sau apă
- o crenguță de cimbru
- o frunză de dafin
- 1 fir de pătrunjel
- 2 linguri de smântână proaspătă

Într-o crăticioară, înăbușiți prazul în ulei până devine moale. Adăugați bucățelele de pui, legumele, zeama de carne și ierburile. Când începe să fiarbă, reduceți focul, acoperiți și fierbeți înăbușit timp de 30-40 minute. Mărunțiți cu furculița bucățelele de carne și faceți un piure din legume. Adăugați smântâna și amestecați totul. *Se obțin 2-4 porții.*



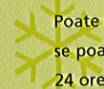
039 Tocăniță de vită



Dacă este posibil, pregătiți acest fel de mâncare dimineața, deoarece vita are nevoie de mult timp să fiarbă până devine moale. Fiartă înăbușit într-o caserolă ar trebui să devină suficient de fragedă pentru a putea fi amestecată împreună cu legumele. Însă, atunci când o pregătiți prima dată, o puteți face piure.



PREPARARE
2½–3½ ore



PĂSTRARE
Poate fi congelată; se poate păstra 24 ore în frigider

- 1 lingură făină
- 1 lingură paprika
- 2 linguri ulei de măsline
- 225 g carne macră de vită, tăiată cubulețe
- ½ ceapă mică, tăiată felii subțiri
- 150 ml zeamă de carne sau apă
- 1 morcov, curățat și feliat
- 2 cartofi mijlocii, cojiți și tăiați bucățele
- ½ țelină, tulpină, feliată
- ¼ nap galben sau ½ păstârnac mic, cojit și tăiat cubulețe
- 6 ciuperci mici
- 1 lingură amestec de ierburi

Încălziți cuptorul la 150°C. Amestecați făina cu paprika într-un castron, apoi dați bucățelele de carne prin făină. Încingeți ulei într-o tigaie și prăjiți ceapa, timp de 2-3 minute, amestecând în continuu. Apoi adăugați bucățelele de carne, date prin făina din castron. Amestecați timp de 2-3 minute, până când carnea capătă o culoare aurie. Adăugați supa sau apa și amestecați 1 minut până când se incorporează toată făina și sucurile. Luați de pe foc și treceți totul într-un vas termorezistent. Adăugați legumele și ierburile, acoperiți cu un capac și puneți-o în cuptor să stea cam 2-3 ore. Mărunțiți totul până obțineți un piure și serviți cu morcovii și cartofii fierți, pe post de „finger foods". *Se obțin 8-10 porții.*









PIUREURI, PAPE ŞI „FINGER FOODS"

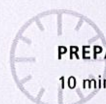
Bebeluşii cu vârsta între 9-12 luni se află în pragul înţărcatului. Dacă veţi folosi reţetele din acest capitol, veţi observa că până la vârsta de un an copilul a gustat deja o mare varietate de alimente şi diverse texturi, acum fiind momentul crucial când este gata să încerce noi alimente.



Reţetele noastre nu conţin sare – folosim în schimb ierburi şi condimente uşoare pentru a da gust mâncării. Este foarte important ca acum să începeţi să-i daţi copilului alimentele, condimentele şi ierburile pe care le mâncaţi şi voi în familie, pentru ca el să se poată obişnui cu mâncarea casei. Probabil că nu va putea să mestece bine sau să se descurce cu alimentele crocante, însă le va gusta cu plăcere dacă le veţi tăia în bucăţele mici sau le veţi înmuia în mâncare. Dacă bebeluşul plânge în timpul mesei înseamnă că îi este sete, aşa că nu uitaţi să-i daţi să bea puţină apă sau suc de fructe foarte diluat. Încheiaţi fiecare masă cu o budincă de lapte, lapte de la sân sau lapte formulă.

040 Primii muesli





PREPARARE
10 minute



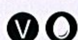
PĂSTRARE
Amestecul uscat poate fi păstrat câteva zile într-un container bine închis

1 lingură cu fulgi rotunzi de ovăz
½ stafide sultanine
1 lingură cu caise sau piersici uscate, bine mărunțite
1 lingură germeni de grâu
1 lingură migdale pisate
3 linguri cu suc de măr, ananas sau portocală, neîndulcit

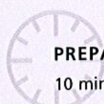
Amestecați, într-un castron, ovăzul cu stafidele și fructele uscate. Puneți-le apoi într-un robot de bucătărie și mărunțiți-le foarte fin timp de 30 secunde. Turnați amestecul obținut în castronul din care veți servi și adăugați germenii de grâu și migdalele pisate. Turnați peste ele sucul de fructe și lăsați să se înmoaie timp de 5 minute. Serviți cu iaurt sau lapte și oferiți câte o feliuță de măr sau portocală pe care să le mănânce singur. *Se obțin 1-2 porții.*



041 Frigănele în formă de batoane



Acest fel de mâncare reprezintă un mic dejun sau prânz excelent. Puteți folosi fie pâine albă, fie integrală, sau câte o felie din fiecare.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Serviți imediat

1 ou întreg
2 linguri cu lapte
2 linguri cu unt
2 felii de pâine albă sau neagră, de la care ați îndepărtat coaja

Bateți oul împreună cu laptele într-un castron adânc. Topiți untul într-o tigaie. Muiați fiecare felie de pâine în compoziția de ou, întorcând-o pe ambele fețe astfel ca să fie bine pătrunsă de amestecul de ou cu lapte. Puneți apoi feliile de pâine în tigaie și prăjiți-le pe ambele părți, timp de 2-3 minute, până capătă o culoare aurie. Tăiați-le în forme de batoane. *Se obțin 3-4 porții.*

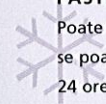
042 Macaroane cu brânză



Acest fel tradițional de mâncare este gustos, conține calciu și garantat va deveni unul dintre felurile de mâncare favorite ale copilului tău. Puteți folosi orice fel de forme mici de paste, în locul macaroanelor.



PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

85 g macaroane
25 g unt
2 linguri făină albă
300 ml lapte
85 g brânză Cedar, rasă

Fierbeți macaroanele până devin moi, conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți-le de apă. Topiți untul într-o tigaie și adăugați făina. Se face un rântaș, fără a prăji prea tare făina, timp de 2-3 minute nu mai mult. Se toarnă laptele încet, amestecând cu o lingură de lemn sau cu un tel. Amestecați până obțineți un sos fin. Lăsați să fiarbă în continuare, la foc mic, 2-3 minute, până când se îngroașă sosul. Luați-l de pe foc, adăugați macaroanele și presărați brânza rasă pe deasupra. Dacă este necesar, mărunțiți macaroanele cu o furculiță. Serviți cu mazăre sau fasole verde. *Se obțin 4-6 porții.*

043 Crochete din legume fripte *(v. jos)*



Legumele capătă un gust mai intens dacă sunt fripte, devenind mai dulci și mai agreate de un copil.



PREPARARE
45 minute

PĂSTRARE



Pot fi congelate, dar cel mai bine este să fie consumate imediat ce au fost preparate



- 1 sfeclă mică
- 1 morcov mijlociu
- ½ rădăcină de țelină
- 1 păstârnac mic
- 1 cartof mic
- ½ ardei roșu sau galben
- 1 lingură cu chimion măcinat
- 2-3 linguri ulei de măsline, pentru uns

Încălziți cuptorul la 180˚C. Curățați legumele de coajă (cu excepția ardeilor) și tăiați-le pe toate, cu excepția păstârnacului și a cartofului dulce, în lungime de 5cm. Păstârnacul și cartoful se vor tăia în bucăți mai mari. Spălați bine ardeii, scoateți semințele și apoi tăiați-i în fâșii de aproximativ 1 cm lățime. Puneți chimionul măcinat în ulei. Ungeți cu acest ulei hârtia pergament și puneți-o într-o tavă, care va fi încălzită în cuptor timp de 2-3 minute. Așezați legumele peste această hârtie pergament și ungeți-le și pe ele cu uleiul cu chimion. Puneți tava din nou în cuptor și lăsați-le să se pătrundă bine, aproximativ 20-30 minute. Când sunt gata, așezați crochetele pe un prosop de hârtie, pentru a absorbi uleiul în exces; lăsați-le să se răcească. Atenție la sucul de sfeclă care pătează degetele și hainele. *Se obțin 4-6 porții.*

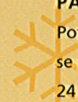
044 Paste cu linte



Sosul de linte este bogat în proteine vegetale dar și în nutrienții conținuți de legume. Adăugați deasupra brânză rasă, pentru a da un gust mai bun.



PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; se pot păstra 24 ore în frigider

85 g linte, spălată
1 lingură ulei de măsline
½ ceapă mică, tăiată fin
1 cățel de usturoi, zdrobit
½ dovlecel mic, feliat
½ ardei galben sau verde, curățat de semințe și tăiat bucăți mici
4 ciuperci mici, bine spălate și tăiate
200 g roșii din conservă, tăiate
2 linguri pastă de roșii
1 lingură amestec de ierburi aromate
piper negru, pentru gust
115 g paste spirale
brânză rasă pentru topping (opțional)

Puneți lintea într-o crăticioară și acoperiți cu apă. Puneți-o la fiert. Când clocotește, micșorați flacăra și lăsați-o să mai fiarbă 25 minute. Încingeți uleiul într-o tigaie, adăugați ceapa, usturoiul, dovlecelul, ardeiul și ciupercile. Amestecați continuu timp de 5-10 minute. Adăugați roșiile tăiate, ierburile și ardeiul. Acoperiți cu un capac și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Strecurați lintea, apoi mixați-o până obțineți un piure. Incorporați piureul de linte în sos. Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Păstrați câteva spirale pentru a le da copilului să le mănânce singur cu degețelele. Restul de paste se amestecă în sosul de linte și se zdrobesc. Serviți cu brânză rasă pe deasupra (dacă doriți). *Se obțin 4-6 porții.*



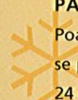
045 Dovlecei, conopidă și năut cu pastă curry



Este o pastă curry, cremoasă, ușoară și necondimentată, o familiarizare ideală a bebelușului cu acest gust. Năutul și, opțional, untul de arahide conțin proteine vegetale, în timp ce piureul de roșii are vitamina C, care va spori absorbția fierului.



PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 24 ore în frigider

1 lingură ulei de măsline
1 ceapă mică, tăiată fin
2 linguri de pastă curry, necondimentată
2 linguri unt de arahide (opțional)
300 ml supă de legume sau apă
½ conopidă mijlocie, desfăcută în buchețele
2 dovlecei mijlocii, tăiați cubulețe
400 g năut din conservă, clătit și strecurat
250 ml iaurt bio-natural

Puneți ceapa într-o tigaie și căliți-o în ulei, la flacără mică, până se înmoaie. Adăugați conopida și dovleceii și continuați călirea legumelor încă 2 minute. Turnați pasta curry, pasta de tomate, untul de arahide (dacă se folosește), năutul și supa de legume sau apa. Acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă timp de 20 minute. Luați vasul de pe foc și lăsați-l să se răcorească timp de 10 minute înainte de a încorpora iaurtul. Scoateți o porție și faceți un piure. Serviți cu orez sau cu felii de banană. *Se obțin 6-10 porții.*






046 Peşte cu lămâie



Fie că este prăjit sau fript, peștele se poate prepara atât de repede că îl putem considera „fast food". Poate fi combinat cu cartofi, orez sau paste. Adăugați și niște legume pentru a completa meniul.

PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 24 ore în frigider

1 file de pește alb, proaspăt, cum ar fi egrefin sau cod; scoateți pielea și oasele (să nu fie mai mare de 140 g)
sucul de la o lămâie
1 lingură ulei de măsline sau unt

Topiți untul sau uleiul într-o tigaie. Turnați jumătate din sucul de lămâie peste una din părțile fileului. Puneți fileul în tigaie, cu partea umectată cu sucul de lămâie în jos, apoi stoarceți și restul de suc de lămâie peste cealaltă parte a fileului. Lăsați să se prăjească timp de 2 minute, după care întoarceți peștele pe partea cealaltă. Cu ajutorul unei furculițe mărunțiți peștele, înlăturând și eventualele oase care au mai rămas. Serviți cu piure de cartofi, orez, paste făinoase sau legume, cum ar fi morcovi și mazăre. Se obțin 3-6 porții.



047 Carne de porc cu mere



Puteți face acest fel de mâncare pentru copil atunci când pregătiți filé de mușchi de porc pentru întreaga familie. Dacă sunteți foarte ocupată, ar fi bine să pregătiți porție dublă, astfel că veți avea ce servi și a doua zi la prânz.

PREPARARE
1¼–1½ oră

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 24 ore în frigider

¼ ceapă, tăiată fin
2 linguri ulei de măsline
2 felii filé de mușchi de porc (2 cm grosime), tăiat bucățele
2 linguri făină albă
50 ml suc de mere, neîndulcit
50-100 ml apă
½ măr, curățat de coajă și de cotor, tăiat bucăți
un vârf de cimbru uscat
½ morcov, curățat și tăiat fâșii
½ păstârnac mic, curățat și tăiat fâșii
1 cartof mic, curățat de coajă și tăiat în patru

Încălziți cuptorul la 150°C/moderat. Într-o tigaie, se rumenește ceapa în ulei, se adaugă bucățile de carne și se lasă pe foc în continuare. Presărați făina și apoi turnați treptat sucul de mere și apa. Adăugați mărul și cimbrul. Se lasă să dea în fiert până se îngroașă sosul, amestecând din când în când. Mai adăugați apă dacă sosul se îngroașă prea tare. Se trece totul într-un vas termorezistent cu capac și se pune la cuptor timp de 30 minute. Se adaugă legumele și cartofii, se pune din nou la cuptor pentru încă 30 minute, până se înmoaie legumele. Carnea va fi foarte fragedă și va putea fi mărunțită împreună cu cartoful, dacă este nevoie. Legumele întregi pot fi scoase din sos și date copilului să le mănânce singur cu degetele. Acest fel de mâncare conține tot ce are nevoie copilul pentru a avea o masă completă; însă, dacă doriți, puteți să serviți alături niște legume verzi, cum ar fi broccoli.
Se obțin 2-4 porții.

048 Pui cu legume fripte



Pieptul de pui fript în tigaie este suficient de moale și poate fi mâncat cu ușurință de copil; fiți însă precauți cu celelalte feluri de carne care rămân tari și după preparare.

PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 24 ore în frigider

1 lingură ulei de măsline
½ piept de pui, tăiat felii subțiri
½ lingură de tarhon uscat
½ ardei roșu, curățat de semințe și tăiat în felii subțiri
3 linguri mazăre congelată

Încingeți uleiul într-o tigaie. Adăugați feliile de carne și tarhonul, amestecând continuu, timp de câteva minute. Adăugați ardeiul roșu și continuați să amestecați, aproximativ 10-15 minute, până când puiul este bine pătruns. Între timp, puneți apă la fiert într-o crăticioară și adăugați boabele de mazăre. Fierbeți la foc mic timp de 3-4 minute, până când boabele se înmoaie. Scoateți-le cu o lingură strecurătoare și adăugați-le peste carne în tigaie. Amestecați. Serviți cu paste, orez sau cartofi natur. Tăiați carnea de pui în bucățele mici. *Se obțin 2-3 porții.*



049 Miel marocan cu cuşcuş



Este un fel de mâncare ușor condimentat, care îl obișnuiește pe copil cu un gust mai exotic.

PREPARARE
1–1½ oră

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 24 ore în frigider

¼ lingură praf de chimion
¼ lingură praf de coriandru
un vârf de nucșoară
115 g filé slab de miel (partea de la gât), tăiat bucățele
1 lingură de ulei de măsline
2 linguri cubulețe de vinete
1 lingură de răzătură de ghimbir proaspăt sau ½ lingură de praf de ghimbir
½ cățel de usturoi, zdrobit
200 g roșii din conservă, tăiate bucăți mici
6 linguri cușcuș
200 ml apă fierbinte

Amestecați toate condimentele într-un castron. Se trec cubulețele de carne prin acest amestec de ierburi, având grijă să fie bine acoperite. Încingeți uleiul într-o tigaie și rumeniți carnea. Adăugați bucățelele de vinete, amestecați și prăjiți în continuare, timp de 2 minute. Introduceți apoi ghimbirul și usturoiul, menținând tigaia pe foc încă un minut. Adăugați roșiile tăiate, acoperiți cu un capac și lăsați pe foc aproape o oră, până se înmoaie carnea. Puneți cușcușul într-un castron și turnați apă fiartă deasupra. Lăsați-l să stea așa aproximativ 5 minute, până când se absoarbe toată apa. Cu ajutorul unei furculițe răsfirați cușcușul și apoi amestecați-l cu carnea. Scoateți o porție și tăiați carnea de miel în bucățele mai mici, cât o îmbucătură. Serviți cu crochete de morcov sau buchețele de broccoli. *Se obțin 4-6 porții.*

050 Fructe feliate



Fructele din rețeta care urmează sunt cele mai potrivite pentru a le oferi copilului să le mănânce singur, cu degețelele. Cele grupate în coloana din stânga pot fi servite ca atare, fără a fi cojite. Este preferabil să stați alături de copil atunci când încearcă să mănânce singur bucățile de fructe, deoarece există pericolul să se înece.



PREPARARE
5-10 minute



PĂSTRARE
Se servesc imediat



Fructe care necesită spălarea:
4 cireșe
4 boabe de struguri
3 căpșuni
3 boabe de zmeură

Alte fructe care necesită a fi cojite și curățate de sâmburi:
clementine
portocale
mandarine

Spălați bine fructele și așezați-le pe un prosop de hârtie pentru a se zvânta. Tăiați cireșele în două, rupeți codițele și scoateți sâmburii. Tăiați boabele de struguri în două și scoateți cu vârful unui cuțit sâmburii. Rupeți codițele de la căpșuni și apoi tăiați în două fructele mai mari. Aranjați cât mai atrăgător toate bucățile de fructe, pe un platou și serviți ca atare sau cu un pahar cu iaurt în care le poate înmuia. *Se obțin 2-3 porții.*

051 Budincă de orez cu fructe și scorțișoară



Dacă veți adăuga fructe și scorțișoară la budinca tradițională din lapte, veți oferi copilului o gamă variată de arome în momente critice ale dezvoltării lui. Puteți folosi și alte fructe de sezon dacă nu găsiți mere dulci.



PREPARARE
1¾ oră



PĂSTRARE
Se poate păstra 24 ore în frigider

40 g orez pentru budincă
1 lingură zahăr tos
1 măr dulce, de desert, cojit și tăiat
2 linguri stafide
350 ml lapte
½ lingură praf de scorțișoară

Încălziți cuptorul la 150°C. Clătiți orezul în apă și scurgeți bine. Introduceți toate ingredientele într-un vas termorezistent, puțin adânc, amestecând bine. Puneți în cuptor și coaceți timp de 1½ oră, până când orezul este moale. Se poate mânca însă și rece; este la fel de bună. *Se obțin 2-4 porții.*









052 Prima budincă de ciocolată cu felii de fructe *(vezi ilustrația de mai jos)*



Combinația de cacao și lapte face din prima budincă de ciocolată un preparat foarte nutritiv. Felioare de căpșuni, piersici sau pere merg de minune alături de acest desert.



PREPARARE
15 minute



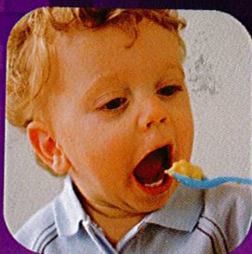
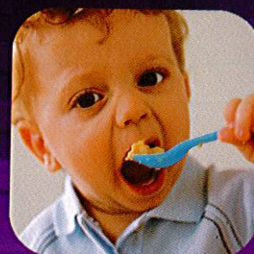
PĂSTRARE
Se poate păstra 24 ore în frigider

1 lingură cacao
2 linguri zahăr
1 lingură făină de grâu (zeamil)
300 ml lapte
2 căpșuni, tăiate în două
½ piersică, cojită și tăiată felii
½ pară, cojită și tăiată felii

Puneți într-o cană cacao, zahăr și făină (zeamil) și turnați puțin lapte (aproximativ 50 ml), amestecând până se dizolvă toate ingredientele. Între timp, turnați restul de lapte într-o crăticioară și puneți-l pe foc. Când fierbe, adăugați pasta de cacao și amestecați bine, luând crăticioara de pe foc. După s-a încorporat totul, puneți din nou pe foc, amestecând continuu până se îngroașă. Luați crema de pe foc, turnați într-un castronel și lăsați să se răcească. Se poate servi caldă sau rece, cu felii de fructe care se pot înmuia în cremă. *Se obțin 2-4 porții.*





Partea a treia

Perioada cuprinsă între 1-2 ani

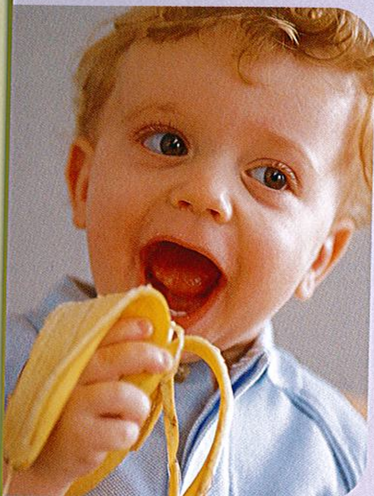
După primul an de viaţă, copilul va deveni mai independent iar capacităţile sale fizice, intelectuale şi sociale se vor dezvolta cu rapiditate. La această vârstă copiii îşi doresc (şi chiar reuşesc) să se afirme, spunând „nu" la orice rugăminte, amuzându-se chiar când fac asta! Părinţii, mai degrabă, au tendinţa să se îngrijoreze atunci când cei mici refuză să mănânce decât atunci când nu vor să pună căciuliţa sau şosetele în picioare. Pentru copil însă nu este decât parte a aceluiaşi joc. Dacă aveţi probleme cu cel mic în timpul meselor, încercaţi să fiţi calmă, nu vă enervaţi. Nu uitaţi că aveţi responsabilitatea de a oferi copilului mâncare bună, hrănitoare, lăsându-l pe el să aleagă cât mănâncă, fără a-l forţa. Trebuie să ştiţi că pofta de mâncare a copiilor variază de la zi la zi, de la săptămână la săptămână, evaluarea realizându-se pe un termen mai lung.











DEPRINDEREA DE A MÂNCA SINGUR

În cursul celui de al 2-lea an de viaţă, copiii încep să aibă preferinţe alimentare, deseori fiind precauţi cu gusturile noi. Pentru a contracara aceste tendinţe încercaţi să mâncaţi odată cu copilul, ori de câte ori aveţi posibilitatea, arătându-i cât de mult vă place mâncarea – la urma urmei, copilul învaţă prin imitare.



Alegeţi alimente potrivite pentru deprinderile copilului. Chiar dacă acesta poate folosi tacâmurile, îi va fi cu siguranţă greu să mănânce repede pentru a-şi potoli foamea, având nevoie de ajutor din când în când. Am inclus aici feluri de mâncare ce pot fi consumate uşor cu degetele, dând astfel posibilitate copilului să se bucure de noua sa independenţă în a se hrăni singur. Pentru mai multe detalii, consultaţi planificarea meniurilor de la pg. 214. Multe dintre reţetele cuprinse la grupa de vârstă 3-6 ani pot fi adaptate pentru copiii de 1-2 ani, cu condiţia să reduceţi cantităţile şi să pasaţi alimentele cu furculiţa.

053 Tartine în forme diverse



Este foarte bine dacă aveţi acele forme speciale folosite la prepararea biscuiţilor; dacă nu, puteţi folosi un cuţit ascuţit cu care veţi fasona sandviciurile în forme diverse. Încercaţi pentru început umpluturi simple, cum ar fi cremă de brânză sau un amestec de unt cu smântână.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

1 lingură unt (opţional)
1 felie pâine albă
1 felie pâine neagră sau integrală
1 lingură unt de arahide
1 lingură banană strivită cu furculiţa

Ungeţi o felie de pâine cu unt, într-un strat foarte subţire. Cealaltă felie o veţi unge cu pasta de banană. Faceţi un sandvici din cele două felii. Tăiaţi coaja şi apoi daţi forma dorită, de stea, inimă etc. Serviţi cu felii de castravete sau morcov. *Se obţin 1-2 porţii.*

054 Triunghiuri cu humus şi ardei roşu





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

2 felii de pâine neagră sau integrală
1 lingură unt (opţional)
2 linguri humus (piure de năut)
1 lingură ardei roşu, tăiat bucăţele foarte mici



Ungeţi feliile de pâine cu un strat foarte subţire de unt. Apoi adăugaţi humusul pe ambele felii. Presăraţi bucăţelele de ardei roşu pe una dintre felii şi puneţi-o pe cealaltă deasupra, pentru a face sandviciul. Tăiaţi 8 triunghiuri mici. Serviţi cu felii de legume, cum ar fi castravete sau morcov. *Se obţin 1-2 porţii.*

055 Crackers cu cremă de brânză şi ananas



Folosiţi crackers cu conţinut redus de sare, pâine crocantă sau felii de paste de orez. Crema de brânză este excelentă pentru crackers, deşi puteţi folosi orice fel de umplutură.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

2 crackers sau o felie de paste de orez
1 lingură unt (opţional)
1 lingură cremă de brânză
1 lingură ananas proaspăt sau din conservă, tăiat mărunt (bine scurs de sos)

Ungeţi cu unt (dacă se foloseşte) bucăţile de crackers sau felia de paste de orez. Amestecaţi crema de brânză cu ananasul şi întindeţi-o pe cei doi crackers sau pe pâinea crocantă. Faceţi sandvici unind câte doi crackers. Feliile de paste de orez sunt destul de groase aşa că nu au nevoie decât de un topping. *Se obţine o porţie.*

056 Sandvici în formă de peşte *(vezi jos)*



Le puteți face cu ușurință dacă folosiți o formă de tăiat biscuiții sau un cuțit bine ascuțit. Tonul este peștele preferat de copii, însă puteți să încercați și cu alt pește din conservă, cum ar fi, de exemplu, sardelele – acestea fiind o sursă mult mai bogată în fier și omega-3.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

- 2 linguri de ton din conservă, bine scurs de sos
- 2 linguri maioneză sau iaurt natural
- ½ lingură pătrunjel tocat fin sau chives proaspăt (arpagic chinezesc)
- 2 felii pâine albă sau neagră
- 1 lingură unt

Striviți cu o furculiță tonul, ierburile și maioneza/iaurtul împreună. Ungeți cu unt cele două felii de pâine. Întindeți pasta de pește cu maioneză pe una dintre felii, iar cealaltă felie o puneți deasupra. Tăiați coaja de la pâine, apoi decupați în formă de pește. Serviți cu roșii mititele sau felii de castravete. *Se obțin 1-2 porții.*





057 Tartine cu peşte



Există foarte multe varietăți de conserve de pește afumat, gata preparat, care pot constitui un aliment bogat în fier pentru bebeluși. Ele sunt și o sursă bună de vitamine A și D, cât și omega-3.

PREPARARE
15 minute

PĂSTRARE
Amestecul de peşte poate fi păstrat cel mult 2 zile în frigider

55 g macrou afumat sau sardele în ulei, bine scurse
1 lingură iaurt natural
½ lingură suc de lămâie
1 lingură pastă de roșii (opțional)
4 felii groase de pâine albă sau neagră

Amestecați bine peștele cu iaurtul și cu sucul de lămâie. Adăugați pasta de roșii (dacă doriți). Prăjiți pâinea și apoi ungeți cu pasta de pește obținută. Dacă doriți să o serviți caldă, puteți pune feliile de pâine pe un grătar încins, timp de 1-2 minute. Tăiați în formă de bastonașe și serviți cu roșii micuțe sau cu felii de morcov. *Se obțin 2-4 porții.*

058 Tartine cu pate de ficat de pui



Ficatul de pui are un gust surprinzător de delicat, pe care copiii îl adoră. Pe lângă acest gust bun este și o sursă foarte bogată în fier și vitamina A.



PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Pateul poate fi păstrat cel mult 2 zile în frigider

115 g ficat de pui
55 g unt
½ ceapă, tocată
2 linguri de amestec de ierburi
½ rădăcină țelină, tocată
1 linguriță suc de mere, neîndulcit
4 felii de pâine albă

Topiți untul în tigaie. Adăugați ceapa bine tocată și prăjiți timp de 5-7 minute, până se înmoaie și capătă o culoare aurie. Tăiați bucățele ficatul de pui și adăugați-l în tigaie peste ceapă. Adăugați ierburi, țelină și suc de măr. Țineți pe foc încă 10-12 minute, amestecând periodic, până când ficatul și legumele s-au pătruns bine. Luați de pe foc și frecați bine cu o furculiță până obțineți o pastă, sau puteți folosi mixerul pentru a obține un amestec foarte fin. Prăjiți pâinea și ungeți-o cu pateul de ficat. Tăiați în formă de bastonașe și serviți cu roșii micuțe sau cu felii de castravete. *Se obțin 2-4 porții.*

059 Paste cu ton la cuptor



PREPARARE
45 minute

PĂSTRARE
Pot fi păstrate cel mult 2 zile în frigider

85 g paste în formă de pene
55 g conservă de ton, scursă de sos
55 g mazăre congelată, dezghețată
1 ou
150 ml lapte
4 linguri brânză Cedar, rasă

Încălziți cuptorul la 190˚C/ la maximum. Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Amestecați tonul și mazărea împreună cu pastele și introduceți apoi într-un vas termorezistent, uns în prealabil cu unt. Bateți oul cu laptele și amestecați cu jumătate din cantitatea de brânză. Turnați peste paste. Presărați deasupra cealaltă jumătate de brânză rasă și dați la cuptor pentru 20-30 minute, până se face auriu. Serviți împreună cu alte legume, cum ar fi morcovii. *Se obțin 2-4 porții.*

060 Chifteluţe falafel



Aceste chifteluțe, ușor condimentate, pot fi mâncate și cu mâna; sunt totodată și o sursă bogată în proteine. Serviți-le împreună cu paste, de diverse forme, pentru a oferi copilului o sursă de proteine la fel de bogată ca și carnea. Preferabil să le lăsați să se răcească timp de 30 minute înainte de a le servi.



PREPARARE
1 –1¼ oră



PĂSTRARE
Se pot păstra aproximativ 24 ore în frigider, neprăjite

- 400 g conservă cu năut, clătit și scurs de apă
- 1 ceapă mică, tăiată fin
- 1 cățel de usturoi, curățat și tăiat
- 1 lingură coriandru proaspăt, tăiat mărunt
- 1 lingură praf de coriandru uscat
- 1 lingură chimen măcinat
- 2-4 linguri făină
- 1-2 linguri ulei de măsline

Introduceți în vasul robotului de bucătărie năutul, ceapa, usturoiul, chimenul și ambele feluri de coriandru. Mixați până obțineți o pastă fină. Lăsați-o să stea, aproximativ 30 minute. Se formează chifteluțe rotunde, de mărimea unei nuci, cu o grosime de aproximativ 1 cm. Dați-le prin făină și puneți-le la rece timp de 15-30 minute. Încingeți uleiul în tigaie, prăjiți chifteluțele la foc moderat, întorcându-le des. Serviți alături un sos de iaurt cu mentă și castraveți, în care copilul poate înmuia chifteluțele (rețeta 245; pg.147), paste de diverse forme și felioare de castravete sau ardei roșu. *Se obțin 4-6 porții.*

061 Gnocchi din dovleac







PREPARARE
25 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

- 115 g cartofi, curățați de coajă și tăiați cubulețe
- 175 g dovleac în formă de pară (cu coaja portocalie), cojit și tăiat cubulețe
- 1 gălbenuș de ou
- 5 linguri făină
- un vârf de nucșoară
- un vârf de piper negru
- 25 g unt
- ½ lingură semințe de chimen
- 4-5 linguri brânză rasă

Fierbeți în aburi cartofii și dovleacul, timp de 10-15 minute, până se înmoaie. Între timp, puneți o oală cu apă la fiert. Striviți bine cartofii și dovleacul într-un castron. Se incorporează gălbenușul de ou, făina, nucșoara și piperul negru pentru a forma o compoziție moale și umedă. Dacă este prea apoasă, adăugați puțină făină. Luați cu o lingură din acest aluat și turnați cam opt grămăjoare în apa care fierbe, încercând să le țineți separate unele de altele. Fierbeți 1-2 minute și veți vedea că gnocchi se vor ridica la suprafața apei. Scoateți-i din apă cu lingură strecurătoare și aranjați-i într-un castron. Continuați până terminați cu tot aluatul. Topiți untul într-o tigaie, adăugați chimenul și apoi gnocchi. Tăvăliți-i bine prin unt și apoi puneți-i înapoi în castronul în care îi veți servi. Înainte de a-i pune la masă presărați deasupra brânza rasă. Se pot mânca împreună cu legume fripte sau felii de legume crude. *Se obțin 4-6 porții.*





062 Tortilla bebeluşului *(vezi sus)*



Este un fel de mâncare delicios, ușor de preparat, foarte hrănitor și conține multe proteine, calciu și o gamă variată de vitamine și flavanoide.



PREPARARE
30 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrat cel mult 2 zile în frigider

- 2 linguri ulei de măsline
- ½ ceapă verde, tăiată fin
- 1 cartof mijlociu, cojit, tăiat și fiert în aburi
- 2 linguri legume proaspete, fierte și tăiate, sau amestec de legume congelate.
- 2 ouă bătute
- 2 linguri brânză rasă

Încingeți uleiul într-o tigaie mică. Adăugați ceapa verde, cartoful și legumele și prăjiți în continuare încă 6-8 minute la foc mic, amestecând periodic, până se rumenește cartoful iar legumele se încing. Presărați brânza rasă și la sfârșit oul bătut. Lăsați pe foc fără a amesteca, până se desprinde de pe fundul tigăii. Treceți apoi tigaia pe un grătar încins și lăsați până când capătă o crustă aurie iar ouăle sunt bine făcute. Scoateți tortilla pe un fund de lemn și tăiați-o în felii subțiri sau în formă de triunghiuri. *Se obțin 2-4 porții.*

063 Mini frigărui de monkfish *(vezi jos)*



Monkfish este o specie de pește cu carne slabă, fără colesterol, ideal pentru kebab, deoarece este moale și poate fi ușor trecut prin frigăruie respectiv nu se sfărâmă când este fript. Conține multe proteine, iodul fiind un element foarte sănătos.

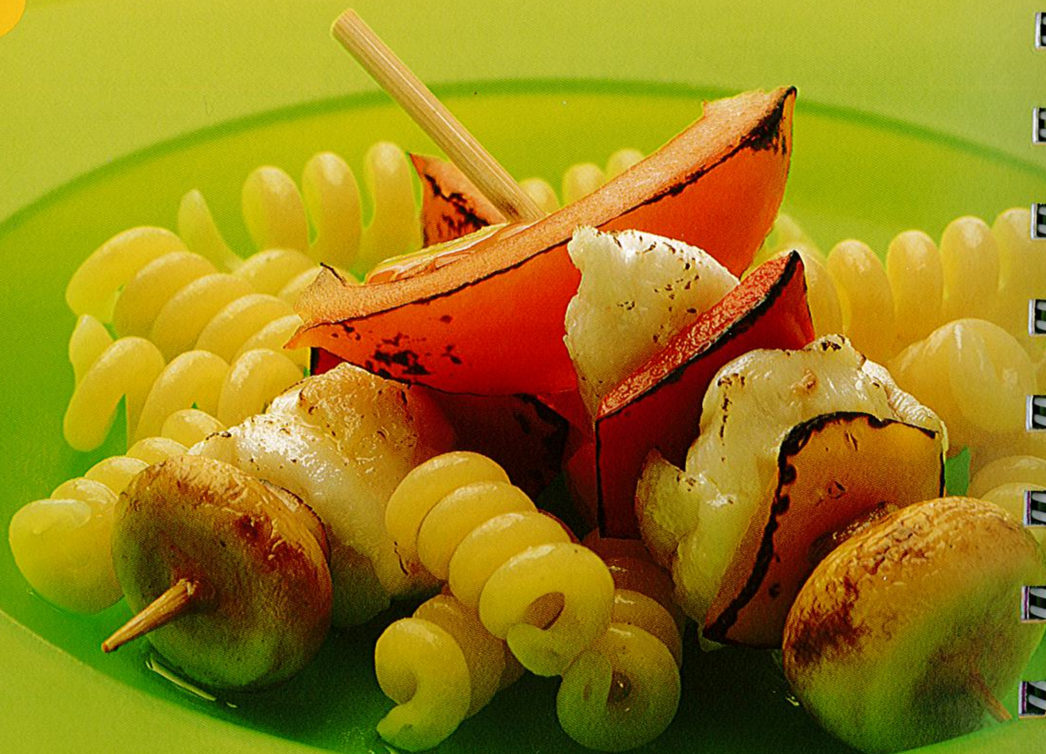
PREPARARE
20 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

1 roșie mijlocie, tăiată în șase rondele
12 cubulețe de pește
½ ardei roșu, curățat de semințe și tăiat în 6 bucăți pătrate
½ ardei galben, curățat de semințe și tăiat în 6 bucăți pătrate
3 ciuperci fără picior, spălate, necurățate de coajă
½ lingură de ulei de măsline
sucul de la ½ lămâie
un vârf de piper negru

Încingeți grătarul. Luați șase bețe pentru frigărui și umeziți-le cu apă (pentru a împiedica aprinderea lor pe grătar). Pregătiți 6 frigărui mici, înfigând în fiecare băț o rondelă de roșie, un cub de pește, o bucată pătrată de ardei roșu, al doilea cub de pește, o bucată pătrată de ardei galben și la sfârșit o pălărie de ciupercă. Amestecați uleiul de măsline cu sucul de lămâie și cu piperul pentru a obține un sos. Puneți frigăruile pe grătar, separându-le cu fâșii de folie și ungeți cu sosul pregătit. După 6 minute, întoarceți frigăruile pe cealaltă parte, ungeți cu sos și partea aceasta a frigăruilor și mai țineți 5 minute pe grătar, până când peștele este bine făcut. Serviți cu paste de diverse forme. *Se obțin 3-4 porții.*





064 Crochete de peşte făcute în casă



Se pot prepara ușor și rapid și conțin mai mult pește și mai puțină grăsime și sare decât cele congelate care se găsesc în comerț.



PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

115 g file de cod, dezosat
1 ou, bătut
4 linguri de pesmet
1 lingură ulei de măsline

Se taie fileul de cod în patru bucăți. Bateți oul într-un castron. Întindeți pesmetul pe o farfurie întinsă și încingeți uleiul într-o tigaie. Înmuiați bucățile de pește în ou și apoi tăvăliți-le prin pesmet. Prăjiți-le 4-5 minute, până când peștele este pătruns iar pesmetul are o culoare aurie, întorcându-le pe ambele părți. Serviți cu piure de cartofi și bucățele de legume moi (rețeta 031; pg.47). *Se obțin 2-4 porții.*

065 Chifteluţe de peşte



Carnea de macrou afumat este foarte bună și sigură pentru bebeluși deoarece se poate mărunți cu ușurință. Puteți folosi și păstrăv afumat sau țipar în locul macroului.



PREPARARE
30 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; se pot păstra 24 ore în frigider

250 g cartofi, curățați și tăiați bucăți
150 g file de macrou afumat, păstrăv sau țipar
2 linguri de pătrunjel sau chives (arpagic chinezesc), tocat mărunt
sucul de la o lămâie
1 ou

Puneți 250 ml apă la fiert, într-o oală. Adăugați cartofii, reduceți flacăra la minimum și înăbușiți timp de 10 minute, până se înmoaie cartofii. Puneți peștele într-un vas rotund și mărunțiți cu o furculiță. Adăugați apoi cartofii și chives. Striviți peștele și cartofii cu o furculiță, până se omogenizează. Adăugați jumătate din sucul de lămâie și oul bătut pentru a obține o pastă legată, nu prea moale. Luați cu o linguriță din acest amestec și formați chifteluțe rotunde, cu palmele. Le puneți apoi pe un grătar, separându-le cu folie de aluminiu. Țineți-le pe grătar aproximativ 5 minute, întorcându-le pe ambele părți, până devin aurii. Stropiți cu sucul de lămâie rămas și serviți cu roșii sau felioare de legume fripte. *Se obțin 4-6 porții.*











066 Primele crochete de pui





PREPARARE
25 minute

1 piept de pui, tăiat fâșii
2-3 linguri pesmet
1 ou



PĂSTRARE
Pot fi congelate; se pot păstra 24 ore în frigider

Încălziți cuptorul la 200°C. Ungeți o tavă de cuptor cu ulei de măsline. Înmuiați fâșiile de piept de pui în ou, apoi treceți-le prin pesmet. Așezați crochetele în tava de copt. Coaceți timp de 10-15 minute, până capătă o culoare aurie, întorcându-le pe ambele părți. Serviți cu crochete din legume fripte (rețeta 043; pg. 54). *Se obțin 2-4 porții.*

067 Copane de pui glazurate





PREPARARE
1 oră

4 copane de pui
1 lingură miere
sucul de la o lămâie
1 lingură cu coajă rasă de lămâie
sucul de la o portocală
1 lingură cu coajă rasă de portocală
1 lingură sos Worcester
1 lingură ketchup



PĂSTRARE
Se pot păstra aproximativ 24 ore în frigider



Încălziți cuptorul la 180°C. Bateți partea cărnoasă a copanelor de pui. Aranjați-le într-un vas termorezistent puțin adânc. Amestecați într-un castron toate ingredientele rămase și turnați cu o lingură sosul obținut peste copanele de pui. Puneți vasul în cuptor și lăsați timp de 45 minute, întorcând carnea de câteva ori, pentru a se glazura pe ambele părți. Lăsați apoi să se răcească. Serviți cu cartofi prăjiți sau legume la grătar. *Se obțin 4 porții.*

068 Ruladă de carne cu sos de roşii şi ardei





PREPARARE
1 oră

1 ceapă mică, curățată și tăiată în patru
1 morcov mijlociu, feliat subțire
2 linguri pesmet
1 lingură oregano uscat sau alt amestec de ierburi
1 lingură pastă de tomate
un vârf de piper negru măcinat
1 ou
200 g carne tocată de vită
sos de roșii și ardei roșu (rețeta 070; pagina următoare)



PĂSTRARE
Poate fi congelată; se poate păstra 24 ore în frigider

Încălziți cuptorul la 180°C. Puneți ceapa în robotul de bucătărie și tăiați-o foarte fin. Adăugați morcovul, pesmetul, pasta de tomate, amestecul de ierburi și oul. Mixați timp de 5-10 secunde. Adăugați carnea tocată de vită și mai mixați 5-10 secunde pentru a obține o pastă fină. Aranjați pasta de carne în tava de cuptor, dându-i o formă de franzelă și lăsați-o să se coacă în cuptor timp de 45 minute. Tăiați felii și serviți cu sos de roșii și ardei roșu. Tăiați felia de carne în patru bucăți pe care le va putea apuca bebelușul cu degetele. Serviți cu cartofi fierți și buchețele de broccoli pentru a completa masa. *Se obțin 6-8 porții.*

069 Perișoare



Încercați să preparați aceste mini chifteluțe folosind aceleași ingrediente ca la rețeta 068 de la pagina anterioară – timpul de preparare fiind mult mai scurt decât la rulada de carne.



PREPARARE
30–45 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; se pot păstra 2 zile în frigider

Încălziți cuptorul la 180°C. Urmăriți instrucțiunile de la rețeta 068, dar mixați carnea în robotul de bucătărie mai mult cu 1-2 minute, pentru a obține o textură mai fină. Formați perișoare de dimensiunea unei nuci și așezați-le în tava de copt. Puneți-le pe grătarul din cuptor, timp de 15 minute, întorcându-le pe ambele părți, sau dacă nu există grătar se țin pur și simplu în cuptor 25-30 minute. Serviți cu sosul de roșii și ardei roșu, de la rețeta următoare, cu bucăți de cartof sau paste de diverse forme, pentru a putea fi apucate cu degetele de către copil. *Se obțin 16 perișoare.*

070 Sos de roșii și ardei roșu



Suprasaturat de vitamina C și licopen, acest sos este garnitura ideală pentru rețetele 068 și 069.



PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; se poate păstra 2 zile în frigider

1 lingură ulei de măsline
½ ceapă, tăiată fin
1 ardei roșu sau verde, curățat de semințe și tăiat mărunt
1 cățel de usturoi, zdrobit
400 g roșii, tăiate mărunt
1 lingură oregano uscat
un vârf de piper negru



Puneți uleiul în tigaie și lăsați să se încingă. Adăugați ceapa și lăsați-o să se rumenească, după care puneți deasupra bucățelele de ardei și usturoiul. Lăsați tigaia pe foc încă 5 minute. Adăugați roșiile și oregano, și fierbeți înăbușit până când ardeiul și ceapa devin moi. Puneți totul într-un blender sau într-un robot de bucătărie și faceți un sos fin. Trebuie servit cald, cu ruladă de carne sau chifteluțe.

071 Mini pizze



Puteți cere copilului să vă ajute la aranjarea pizzei. Pentru amuzament, puteți face ca toppingul să arate ca o față, folosind o bucată de ardei roșu tăiat în formă de semilună – pentru gură – și două bucăți de ardei verde – pentru ochi.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

1 lingură de pastă de tomate
2 mini blaturi de pizza
1 linguriță de oregano uscat
2 linguri de șuncă tăiată bucățele mici
4 felii subțiri de dovlecei
½ ardei roșu, tăiat bucățele
1 lingură brânză Cedar, rasă
1 lingură parmezan ras

Încingeți grătarul. Ungeți blatul de pizza cu pasta de roșii. Presărați oregano și bucățelele de șuncă (dacă folosiți), feliile de dovlecel și bucățelele de ardei. Deasupra se presară ambele tipuri de brânză rasă. Puneți pe grătar timp de 5 minute până când se topește brânza și începe să se rumenească. Lăsați-o să se răcească. Tăiați felii sau triunghiuri și serviți cu bucăți de morcovi sau castraveți. *Se obțin 2 porții.*

072 Felii de legume fripte





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

1 lingură ulei de măsline
6 buchețele de conopidă
6 știuleți de baby corn, tăiați în jumătăți sau întregi, în funcție de dimensiune
6 teci de fasole tip mangetout (soi de fasole fragedă care se mănâncă cu tot cu teci)
1 ardei roșu, curățat de semințe, tăiat în felii lungi

Încingeți uleiul într-o tigaie sau într-un wok. Adăugați buchețelele de conopidă și lăsați pe foc 2 minute. Apoi se pune baby corn-ul, fasolea mangetout și ardeiul. Amestecați legumele periodic ca să nu se ardă. Se mai lasă 3-4 minute pe foc până se înmoaie bine – preferabil să rămână al dente. Serviți ca garnitură la chifteluțele de pește (rețeta 065; pg.69) sau la perișoare (rețeta 069; pg.71). *Se obțin 3-6 porții.*

073 Baby corn cu glazură de miere





PREPARARE
15–20 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit



1 știulete de baby corn
1 lingură de unt
2 lingurițe de miere

Tăiați porumbul în secțiuni transversale, de 3-4 cm grosime. Fierbeți în apă sau în abur timp de 10-15 minute, până devine fraged. Scurgeți. Topiți untul într-o tigaie, la foc mic. Adăugați mierea, apoi bucățile de porumb, lăsați pe foc aproximativ 5 minute, întorcând frecvent, ca să nu se prindă sau să se ardă mierea. Serviți cu crochete de pui (rețeta 066; pg. 70). *Se obțin 3-6 porții.*

074 Buşeuri



Oul și laptele fac din această gustare o sursă bogată în proteine. Sunt delicioase consumate ca atare sau servite cu un topping de piure de fructe amestecat cu iaurt.



PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Se pot păstra aproximativ 1 oră în frigider

225 g făină
1 linguriță bicarbonat de sodiu
2 lingurițe praf de tartar (sau praf de copt)
1 lingură zahăr tos
2 ouă
1 linguriță ulei de soia
300 ml lapte
unt (pentru prăjit)

Amestecați făina cu bicarbonatul de sodiu și cu praful de tartar (praful de copt), într-un castron. Faceți o adâncitură în care puneți ouăle și uleiul, apoi bateți-le cu un tel, încorporând puțin câte puțin din făină. Faceți din nou o adâncitură în care puneți, de data asta, 100 ml de lapte, amestecați din nou cu telul, încorporând făină. Faceți un aluat moale. Lăsați-l 30 minute deoparte, dacă este posibil chiar toată noaptea. Topiți untul într-o tigaie. Luați din aluat cu o lingură și formați cocoloașe mici în tigaie, lăsând spațiu între ele. Lăsați-le să se prăjească în ulei până când apar bășici deasupra care se sparg. Le întoarceți pe partea cealaltă și le mai lăsați 1-2 minute până devin rumene pe ambele fețe. *Se obțin 20 de bușeuri.*

075 Salată din fructe tropicale



Pe lângă gustul senzațional, această salată este o sursă bogată de vitamina C și beta-caroten.

PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită, dar poate fi păstrată aproximativ 4 ore în frigider

1 fruct de mango, bine copt
1 fruct de kiwi
1 felie de ananas
½ banană coaptă

Cojiți fructul de mango. Tăiați felii cu grijă, separând sâmburele și apoi tăiați în bucățele. Cojiți fructul de kiwi și tăiați în 6 rondele. Curățați bine ananasul de coaja tare și tăiați-l bucățele, iar banana tăiați-o în felii. Amestecați toate fructele și serviți. *Se obțin 2-4 porții.*

076 Salată de fructe de iarnă



PREPARARE
20 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrată aproximativ 2 zile în frigider

85 g piersici sau pere deshidratate
85 g rondele de măr deshidratate
25 g rondele de banane deshidratate
55 g mango deshidratate
150 ml suc de portocale
150 ml apă
cuișoare
1 baton de scorțișoară
1 lingură coajă rasă de portocală



Tăiați toate fructele uscate în bucățele și puneți-le într-o oală, împreună cu sucul de portocale, apa, cuișoarele, scorțișoara și coaja de portocală rasă. Fierbeți înăbușit aproximativ 10 minute, până când fructele sunt fragede, adăugând apă dacă mai este nevoie.
Lăsați să se răcească. Serviți cu budincă de ou și lapte sau altă garnitură care nu este pe bază de produs lactat. *Se obțin 4-6 porții.*

077 Salată de fructe de toamnă



PREPARARE
5–10 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită, dar poate fi păstrată aproximativ 4 ore în frigider

1 mandarină fără sâmburi (satsuma) sau clementină
½ măr dulce
½ pară coaptă
4 mure
4 boabe de struguri fără semințe

Cojiți satsuma sau clementina și desfaceți în felii. Înlăturați sâmburii, tăind feliile în două. Restul fructelor se spală bine. Mărul și para se curăță de coajă și se taie în cubulețe mici. Se amestecă toate într-un castron. Dacă nu o serviți imediat, turnați puțin suc de portocale deasupra, pentru a împiedica decolorarea fructelor. Serviți cu iaurt natural sau cu înghețată de vanilie, ori cu altă garnitură fără lapte. *Se obțin 2-4 porții.*

078 Salată de fructe de vară *(vezi jos)*



Un desert răcoritor și sănătos pentru zilele călduroase de vară.

PREPARARE
15 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită, dar poate fi păstrată aproximativ 4 ore în frigider

1 piersică sau nectarină proaspătă
1 caisă coaptă
6 căpșuni
6 zmeure
1 felie de pepene verde

Spălați piersica, zmeura, caisa și căpșunii. Tăiați în două piersica și caisa și scoateți sâmburii. (Mulți copii preferă să mănânce aceste fructe cu coajă cu tot, însă sunt destui care doresc să fie decojite). Scoateți codițele căpșunilor. Curățați pepenele de semințe și de coajă. Tăiați toate fructele în bucăți mici. Serviți salata simplă, fără adaos. Puteți adăuga sorbet de fructe sau înghețată. *Se obțin 2-4 porții.*



079 Jeleu de fructe combinate



Alegeți fructe moi, de sezon, pentru a maximiza nutrienții din jeleu; nu folosiți însă kiwi, ananas sau papaya proaspete, deoarece aceste fructe împiedică jeleul să se întărească.



PREPARARE
2¼–3¾ ore



PĂSTRARE
Poate fi păstrat 2 zile în frigider

1 pachet de gelatină
100 ml apă fiartă
200 ml apă rece
175 ml suc de fructe neîndulcit, cum ar fi cel de portocale, măr, struguri sau coacăze
175 g fructe proaspete mărunțite, cum ar fi piersici, căpșuni, pere sau banane

Puneți gelatina într-un vas mare și turnați deasupra apa fiartă. Amestecați pentru a se dizolva. Adăugați apa rece și sucul de fructe. Luați un bol mare sau mai multe cupe mici și așezați fructele pe fund. Turnați jeleul deasupra fructelor. Amestecați pentru a se aranja fructele pe fundul bolului și apoi introduceți bolul în frigider. Lăsați-l 2-3 ore să se închege. *Se obțin 4-6 porții.*

080 Tarte cu cremă de ou





PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; se pot păstra 24 ore în frigider

115 g făină
55 g unt
1 lingură apă rece
2 ouă mari
1 lingură zahăr
250 ml lapte fierbinte
1 linguriță praf vanilat
nucșoară pisată (opțional)



Încălziți cuptorul la 200˚C. Frământați făina cu untul, în robotul de bucătărie, până când amestecul devine sfărâmicios. Turnați apa și frământați în continuare până obțineți un aluat tare. Dacă aveți timp, acoperiți cu un șervet și lăsați-l la frigider o jumătate de oră. Întindeți aluatul cu făcălețul și cu o formă rotundă decupați rondele pe care le puneți în cele 12 forme mici de tarte. Bateți ouăle cu zahărul, adăugați laptele fierbinte și zahărul vanilat și frecați bine cu mixerul. Apoi turnați acest amestec de lapte în formele de tarte până umpleți pe trei sferturi. Presărați nucșoară deasupra (dacă doriți). Puneți la copt timp de 20 minute, până se îngroașă crema de ou. Serviți împreună cu felii de fructe. *Se obțin 12 tarte.*

081 Cremă de banane





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Se poate păstra o oră în frigider

300 ml lapte
1 lingură pudră de budincă
1 banană tăiată felii

Puneți pudra de budincă într-un castron, adăugați 2-3 linguri de lapte și amestecați până se dizolvă. Restul de lapte se pune la fiert într-o oală. Când este fierbinte, se toarnă peste budinca din castron și se amestecă bine. Apoi se trece toată cantitatea în oală și se pune din nou pe foc. Se amestecă tot timpul până ce crema se îngroașă. Puneți feliile de banană în vasul în care veți servi. Turnați crema peste feliile de banană. Așteptați să se răcească înainte de a o servi. *Se obțin 2-4 porții.*



Partea a patra

Perioada cuprinsă între 3-6 ani

În această perioadă de vârstă, copilul se schimbă spectaculos, trecând de la etapa de copil mic la cea de preşcolar şi apoi de şcolar. Este o etapă crucială, în care ne aşteptăm ca el să înveţe foarte multe lucruri şi în care are nevoie de hrană foarte sănătoasă care să-i stimuleze dezvoltarea creierului. Aşa cum am arătat şi în paginile anterioare, una dintre metodele cele mai eficiente de a-l face să mănânce bine şi cu plăcere este de a-l aşeza la masă cu întreaga familie. Mesele regulate şi consistente îi vor asigura o alimentaţie corectă şi sănătoasă.

În acest capitol, vă vom oferi o gamă largă de reţete sănătoase şi delicioase pentru copilul aflat în plină creştere. Am inclus micul dejun, prânzul, cina, dar şi supe, feluri de mâncare suplimentare şi budinci. Vă dăm şi câteva idei grozave de băuturi, gustări şi meniuri pentru petreceri. Nu în ultimul rând, vă învăţăm o serie de reţete pe care puteţi încerca să le pregătiţi împreună cu copilul, deoarece sunt uşoare şi amuzante.









MICUL DEJUN

După o noapte lungă de odihnă, creierul are nevoie de combustibil pentru a intra din nou în acţiune, drept pentru care copilul trebuie învăţat să mănânce micul dejun, deoarece acesta este cea mai importantă masă a zilei. Copiii care îşi încep ziua cu un mic dejun bogat sunt mai bine dezvoltaţi, au o putere de concentrare mai mare şi se descurcă mai bine la şcoală.

Reţetele prezentate aici folosesc în general alimentele de bază, ca ingrediente sănătoase. Multe dintre acestea se pot prepara rapid, mai ales dacă pregătiţi ingredientele cu o seară înainte. În caz că aveţi mai mult timp la sfârşit de săptămână, de ce n-aţi încerca ceva mai plin de aventură, cum ar fi clătitele? Sau planificaţi dinainte şi faceţi, să spunem, brioşe sau buşeuri, pe care puteţi să le congelaţi şi să le folosiţi apoi la micul dejun, în orice zi a săptămânii care urmează.





082 Muesli tropicali



Este foarte important să preparați muesli singură, pentru că știți exact ce puneți în amestec. Rețeta de mai jos nu conține nici lapte, nici grâu, deși puteți adăuga puțin lapte praf sau puteți folosi fulgi de grâu în locul celor de porumb, dacă doriți.

PREPARARE
5 minute

PĂSTRARE
Se pot păstra aproape o săptămână într-un container bine închis

2 linguri rondele de fulgi de ovăz
1 lingură de germeni de grâu
1 lingură fulgi de porumb, mărunțiți
1 lingură migdale/alune măcinate
2 linguri fructe uscate, cum ar fi bucățele mici de papaia, mango sau caise
1 lingură de cocos deshidratat
1 linguriță de zahăr brun

Amestecați toate ingredientele într-un castron. Serviți cu lapte sau iaurt natural și cu fructe proaspete. *Se obțin 1-2 porții.*

083 Batoane de muesli



Batoanele de muesli sunt dulci și îndestulătoare, sunt însă și foarte hrănitoare. Vor tenta chiar și pe cel mai mofturos copil care nu vrea să mănânce micul dejun!

PREPARARE
30–35 minute

PĂSTRARE
Ambalați fiecare baton în folie de aluminiu. Se pot păstra până la 4 zile în frigider sau într-o cutie bine închisă.

300 g muesli fără nuci
3 linguri semințe de dovleac măcinate
85 g caise uscate, tăiate mărunt
100 g curmale mărunțite
125 g unt
55 g zahăr din trestie de zahăr
55 g miere
2 banane coapte, strivite cu furculița

Încălziți cuptorul la 180°C. Ungeți o tavă. Amestecați muesli cu fructele uscate și cu semințele de dovleac, într-un castron mare. Puneți untul și mierea într-o crăticioară și lăsați să se topească. Adăugați bananele. Turnați compoziția obținută peste muesli și amestecați bine. Treceți amestecul cu muesli în tava unsă. Apăsați cu dosul unei linguri. Coaceți timp de 20-25 minute până se rumenesc. Lăsați să se răcească, înainte de a tăia în formă de batoane. Serviți cu un pahar cu lapte. *Se obțin 10-12 batoane.*



084 Terci cu caise, pregătit la microunde



PREPARARE
5 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

6 linguri de terci de ovăz
6 caise uscate, tăiate bucățele
125 ml lapte
125 ml apă

Puneți ovăzul și bucățelele de caise într-un bol mare. Turnați laptele și apa peste ele și amestecați bine. Puneți în cuptorul cu microunde, la putere maximă, neacoperit, timp de 3 minute. Serviți cu lapte sau iaurt natural. *Se obțin 1-3 porții.*

085 Iaurt cu coacăze



Este un mic dejun rapid, hrănitor și delicios. Pentru a varia, puteți folosi și alte fructe moi, cum ar fi căpșuni, zmeură sau piersici.



PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1 pahar mic cu iaurt natural
1-2 lingurițe cu sirop de arțar/miere
2 linguri coacăze
2-3 linguri muesli

Puneți iaurtul într-un castron. Amestecați pe rând siropul/mierea, apoi cu coacăzele, zdrobind fructele ușor cu dosul unei linguri. Turnați iaurtul peste muesli. *Se obțin 1-2 porții.*

086 Micul dejun servit într-un pahar



Este ideal pentru copiii mofturoși.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1 banană, cojită și mărunțită
½ mango, cojit, fără sâmbure și tăiat bucățele
150 ml lapte
150 g iaurt natural
1 lingură germeni de grâu
1 lingură sirop de arțar (opțional)

Puneți toate ingredientele într-un blender sau robot de bucătărie și amestecați bine. *Se obțin 1-2 porții.*

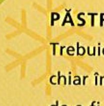
087 Shake de iaurt cu soia







PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

150 g iaurt de soia cu aromă de căpșuni
150 ml lapte de soia îmbogățit cu calciu
8-10 căpșuni, spălați și curățați de codițe
½ banană, curățată și tăiată
1 lingură germeni de grâu

Puneți toate ingredientele într-un blender sau robot de bucătărie și amestecați bine. *Se obțin 1-2 porții.*






088 Mini clătite cu coacăze





PREPARARE
30 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui preparate chiar înainte de a fi servite, aluatul însă poate fi făcut cu o seară înainte şi ţinut la frigider

1 ou
200 g iaurt natural
70 ml lapte
1 lingură ulei vegetal
130 g făină albă
½ linguriță bicarbonat de sodiu
10-12 linguri coacăze

Amestecați împreună, într-un bol, oul cu iaurtul, cu laptele și uleiul. Adăugați făina și bicarbonatul de sodiu. Amestecați bine cu o furculiță. Adăugați încă puțin lapte în caz că aluatul estre prea tare. Încingeți bine o tigaie sau o tavă subțire de copt și adăugați puțin ulei dacă este necesar. Luați din aluat cu o lingură mai mare și turnați în tigaie, lăsând loc pentru fiecare clătită să se poată întinde. Puneți coacăze deasupra fiecărei clătite. Țineți pe foc potrivit, până încep să apară bășicuțe pe partea exterioară iar partea de dedesubt se rumenește. Întoarceți și pe cealaltă parte, până devine și aceasta galben-aurie. Serviți imediat sau țineți-le calde în cuptor până sunt toate făcute. Serviți cu iaurt sau coacăze și sirop de arțar. *Se obțin 12 clătite.*

089 Clătite cu ciocolată şi banane *(v. jos)*





PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui preparate chiar înainte de a fi servite, aluatul însă poate fi făcut cu o seară înainte şi ţinut la frigider

125 g făină albă
1 linguriță praf de copt
1 ou
200 ml lapte
1 lingură ulei vegetal
¼ banană, tăiată
2 linguri fulgi de ciocolată

Într-un bol, se pun făina și praful de copt, apoi se adaugă oul, laptele și uleiul. Se amestecă până se omogenizează. Încorporați banana și fulgii de ciocolată. Încingeți o tigaie/tavă, adăugând puțin ulei, dacă este necesar. Turnați cu lingura puțin aluat în tigaie, lăsând loc pentru fiecare clătită să se întindă. Țineți pe foc potrivit până încep să apară bășicuțe pe partea exterioară a clătitelor iar partea de dedesubt se rumenește. Întoarceți și pe cealaltă parte, până devine și aceasta galben aurie. Serviți imediat sau țineți-le calde în cuptor până sunt toate făcute. Serviți cu felioare de banană și sirop de arțar. *Se obțin 8-10 clătite.*





090 Clătite cu fulgi de ovăz pentru micul dejun





PREPARARE
30 minute

225 g făină albă
110 g fulgi de ovăz
2 linguri praf de copt
2 ouă
450 ml lapte
4 linguri ulei vegetal



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui preparate chiar înainte de a fi servite, aluatul însă poate fi făcut cu o seară înainte și ținut la frigider

Într-un bol, se pun făina, fulgii de ovăz și praful de copt, apoi se adaugă oul, laptele și uleiul. Se amestecă până se omogenizează. Încingeți o tigaie/tavă, adăugând puțin ulei, dacă este necesar. Turnați cu lingura puțin aluat în tigaie, lăsând loc pentru fiecare clătită să se întindă. Țineți pe foc potrivit până încep să apară bășicuțe pe partea exterioară a clătitelor iar partea de dedesubt se rumenește. Întoarceți și pe cealaltă parte, până devine și aceasta galben-aurie. Serviți imediat sau țineți-le calde în cuptor până sunt toate făcute. Puneți deasupra struguri și sirop de arțar. *Se obțin 16-20 clătite.*

091 Clătite cu nuci pecan





PREPARARE
20 minute

400 g făină amestec din cereale fin măcinate, cum ar fi hrișcă, mălai, făină de orez brun, și făină de quinoa
1 lingură praf de copt
1 ½ bicarbonat de sodiu
3 ouă
150 g iaurt natural
500 ml lapte
4 lingură ulei vegetal
4 linguri miere
100 g nuci pecan, măcinate



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui preparate chiar înainte de a fi servite, aluatul însă poate fi făcut cu o seară înainte și ținut la frigider

Amestecați toate felurile de făină cu praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Într-un castron separat, bateți ouăle împreună cu iaurtul, laptele, uleiul și mierea. Amestecați conținutul din cele două castroane, până se omogenizează. Adăugați nucile pecan. Încingeți o tigaie/tavă, adăugând puțin ulei, dacă este necesar. Turnați cu lingura puțin aluat în tigaie, lăsând loc pentru fiecare clătită să se întindă. Țineți pe foc potrivit până încep să apară bășicuțe pe partea exterioară a clătitelor iar partea de dedesubt se rumenește. Întoarceți și pe cealaltă parte, până devine și aceasta galben-aurie. Serviți imediat sau țineți-le calde în cuptor până sunt toate făcute. Serviți cu felioare de banane și miere. *Se obțin 18-20 clătite.*



092 Brioşe din făină integrală cu stafide





PREPARARE
10 minute

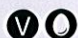
25 g făină integrală
140 g făină albă
55 g germeni de grâu
100 g stafide
3 lingurițe praf de copt
55 g zahăr brun, foarte fin
1 ou
40 g unt fără sare, topit
250 ml lapte



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

Încălziți cuptorul la 200°C. Amestecați toate ingredientele solide într-un castron. Bateți oul, apoi adăugați untul și laptele. Turnați ingredientele lichide peste cele din castron și amestecați ușor până se omogenizează. Turnați compoziția în formele de brioșe. Coaceți 10-15 minute până sunt tari și rumene. Serviți imediat cu felioare de banane și un pahar de lapte. *Se obțin 10-12 brioșe.*

093 Brioşe cu mere şi ovăz





PREPARARE
35 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

175 g făină albă
2 linguriţe praf de copt
40 g făină de ovăz
55 g zahăr nerafinat
2 mere desert, cojite, curăţate şi tăiate bucăţi
3 linguri stafide
40 g unt, muiat sau topit
125 g iaurt natural
125 ml lapte
1 ou

Încălziţi cuptorul la 200°C. Aranjaţi formele din hârtie, pentru brioşe, într-o tavă. Amestecaţi făina, praful de copt, făina de ovăz şi zahărul într-un castron. Amestecaţi cu merele şi stafidele. Într-un alt castron bateţi cu telul untul, iaurtul, laptele şi oul. Adăugaţi acest amestec peste făina din celălalt castron, amestecând repede până se omogenizează. Nu amestecaţi prea mult. Umpleţi formele din hârtie şi pudraţi deasupra cu puţină făină de ovăz. Coaceţi în cuptor timp de 15 minute, până se întăresc. Lăsaţi să se răcească. Serviţi cu un pahar cu lapte sau ciocolată caldă. *Se obţin 10-12 brioşe mari.*

094 Brioşe cu coacăze





PREPARARE
35–40 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

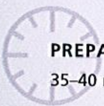
75 g unt fără sare
100 g iaurt natural
100 ml lapte
1 ou
200 g făină albă
50 g zahăr
½ linguriţă bicarbonat de sodiu
2 linguriţe praf de copt
100 g coacăze

Încălziţi cuptorul la 200°C. Aranjaţi formele din hârtie, pentru brioşe, într-o tavă. Topiţi untul într-o crăticioară şi lăsaţi să se răcească încet. Amestecaţi iaurtul, laptele şi oul într-un castron, apoi adăugaţi untul topit. Într-un alt castron, amestecaţi toate ingredientele solide. Adăugaţi amestecul de ou şi amestecaţi uşor. Încorporaţi şi coacăzele. Umpleţi apoi formele din hârtie. Puneţi în cuptor la copt, timp de 20-25 minute, până se rumenesc şi devin tari. Lăsaţi să se răcească. Serviţi cu un pahar cu lapte. *Se obţin 10-12 brioşe mici.*



095 Brioşe din ovăz cu banane





PREPARARE
35–40 minute



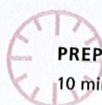
PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

25 g unt fără sare
3 linguriţe miere
2 banane coapte, mari
100 g făină
55 g fulgi ovăz
1 linguriţă cu vârf de praf de copt
½ linguriţă bicarbonat de sodiu
½ linguriţă scorţişoară
75 ml lapte

Încălziţi cuptorul la 190°C. Aranjaţi formele din hârtie, pentru brioşe, într-o tavă. Topiţi untul şi mierea într-o crăticioară. Într-un alt castron, amestecaţi toate ingredientele solide. Zdrobiţi banana cu o furculiţă şi amestecaţi-o cu mierea şi untul. Adăugaţi acest amestec şi laptele peste ingredientele solide, amestecând uşor până se încorporează toate. Umpleţi apoi formele din hârtie. Puneţi în cuptor la copt, timp de 20 minute, până se rumenesc şi devin tari. Serviţi cu felii de banană şi un pahar cu lapte. *Se obţin 8-10 brioşe mici.*

096 Frigănele cu scorţişoară





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

1 ou
1 lingură lapte
1 vârf scorțișoară
2 felii pâine integrală, tăiate fâșii
1 lingură ulei
sirop de arțar

Amestecați oul, laptele și scorțișoara într-un vas plat. Înmuiați feliile de pâine tăiate fâșii prin acest amestec, întorcându-le pe ambele părți. Încingeți uleiul într-o tigaie. Introduceți bucățile de pâine și prăjiți-le pe ambele părți, până devin aurii. Serviți cu sirop de arțar, pus într-un păhărel de ou, în care copilul poate înmuia frigănelele. *Se obțin 2 porții.*

097 Frigănele cu vanilie şi miere





PREPARARE
10 minute



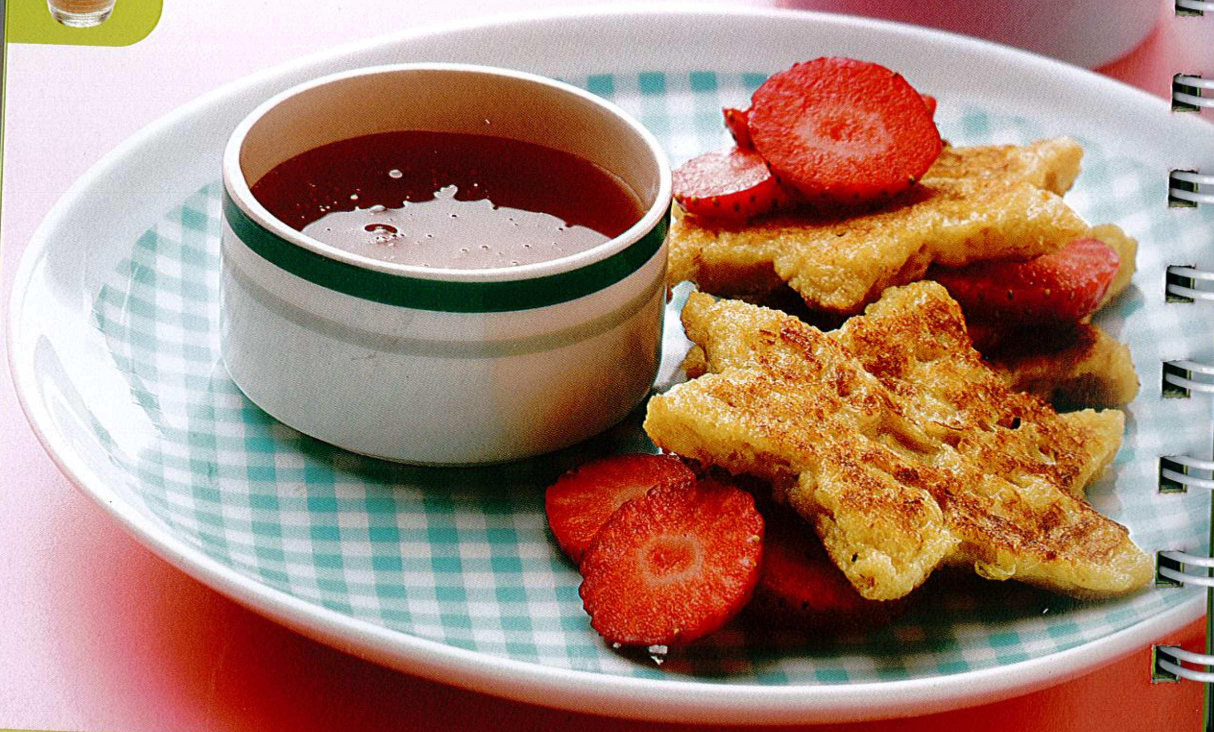
PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

1 ou
1 lingură lapte
2-3 picături esență de vanilie
1 linguriță miere
2 felii de pâine integrală, tăiată în forme diverse sau în triunghiuri
1 lingură ulei
3-4 căpșuni, curățate de codiță și feliate

Amestecați oul cu laptele, esența de vanilie și mierea într-un vas plat. Tăiați pâinea în forme diverse, folosind un cuțit de tăiat biscuiți sau un cuțit ascuțit. Înmuiați feliile de pâine tăiate fâșii prin acest amestec, întorcându-le pe ambele părți. Încingeți uleiul într-o tigaie. Introduceți bucățile de pâine și prăjiți-le pe ambele părți, până devin aurii. Serviți cu felioare de căpșuni și puțină miere. *Se obțin 2 porții.*







098 Buşeuri pentru micul dejun

V



PREPARARE
15–20 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

225 g făină albă
1 lingură praf de copt
un vârf de sare
55 g unt, tăiat bucățele mici
15 g zahăr
150 ml lapte semidegresat

Încălziți cuptorul la 220°C. Cerneți făina, praful de copt și sarea într-un castron. Adăugați untul și frecați până se obține un aluat care seamănă cu firimiturile de pâine. Adăugați zahărul, apoi turnați laptele. Amestecați cu o lingură de metal până se obține un aluat. Puneți aluatul pe o planșetă de lemn, pudrată cu făină și întindeți cu un făcăleț până obțineți o foaie de aproximativ 2,5 cm grosime. Tăiați forme rotunde. Rondelele se așează apoi pe o tavă și se pudrează cu făină. Puneți la cuptor timp de 7-10 minute, până ce cresc și se rumenesc. Lăsați să se răcească. Serviți cu unt și gem. *Se obțin 4-6 bușeuri.*

099 Buşeuri cu fructe

V



PREPARARE
15–20 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

175 g făină albă
50 g făină integrală
1½ lingură praf de copt
un vârf de sare
55 g unt, tăiat bucățele mici
15 g zahăr
25 g stafide
25 g curmale, tăiate bucățele
150 ml lapte semidegresat

Încălziți cuptorul la 220°C. Cerneți făina, praful de copt și sarea într-un castron. Adăugați untul și frecați până se obține un aluat care seamănă cu firimiturile de pâine. Adăugați zahărul, stafidele și curmalele, apoi turnați laptele și amestecați ușor cu o lingură de metal până se obține un aluat. Puneți aluatul pe o planșetă de lemn, pudrată cu făină și întindeți cu un făcăleț până obțineți o foaie de aproximativ 2,5 cm grosime. Tăiați forme rotunde. Rondelele se așază apoi pe o tavă și se pudrează cu făină. Puneți la cuptor timp de 7-10 minute până ce cresc și se rumenesc. Lăsați să se răcească încet înainte de a le servi cu unt și gem. *Se obțin 4-6 bușeuri.*



100 Pizza pentru micul dejun din brioşe englezeşti

V



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

2 brioșe englezești
4-5 linguri de suc de roșii (rețeta 157; pg.111)
4 linguri brânză Cedar, rasă
4 linguri Mozzarella, rasă

Tăiați brioșele în două și puneți-le în prăjitorul de pâine. Ungeți cu sucul de roșii și presărați în mod uniform cu cele două tipuri de brânză rasă. Puneți pe grătar pentru câteva minute, până se topește brânza. Serviți cu un pahar de suc de fructe. *Se obțin 1-2 porții.*

101 Brioşe cu porumb dulce şi bacon





PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; pot fi ţinute 24 de ore la frigider, într-o cutie bine închisă

6 felii de bacon
1 ceapă mijlocie, curăţată de coajă şi tăiată mărunt
200 g făină pentru aluat
½ linguriţă praf de copt
350 g boabe de porumb dulce, din conservă
150 g lapte
2 ouă
5 linguri ulei de măsline

Încălziţi cuptorul la 200°C. Aranjaţi formele din hârtie, pentru brioşe, într-o tavă. Îndepărtaţi partea grasă din feliile de bacon, restul tăiaţi-l în cubuleţe mici. Puneţi-le într-o tigaie, adăugaţi ceapa şi prăjiţi cam 5-10 minute, până sunt bine pătrunse. Puneţi făina şi praful de copt într-un castron şi amestecaţi. Adăugaţi brânza şi boabele de porumb. Într-un alt castron amestecaţi împreună ouăle, laptele şi uleiul. Turnaţi această compoziţie peste făină, iar la sfârşit adăugaţi şi ceapa cu baconul. Amestecaţi bine. Umpleţi formele de brioşe şi puneţi-le la copt timp de 15 minute, până sunt bine făcute. Lăsaţi să se răcească. *Se obţin 12 brioşe.*

102 Sandvici din corn cu bacon şi roşii





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

2 felii de bacon
½ roşie mare, tăiată în 2 felii
1 corn, tăiat în două şi uşor prăjit

Puneţi baconul şi feliile de roşii pe grătar şi ţineţi-le timp de 10 minute, întorcând baconul pe ambele părţi. Puneţi feliile de roşii gratinate pe cele două bucăţi ale cornului. Zdrobiţi roşia şi întindeţi pulpa pe toată suprafaţa cornului. Aşezaţi deasupra felia de bacon, apoi puneţi cele două bucăţi de corn una peste alta pentru a obţine un sandvici. Tăiaţi în două sau în patru bucăţi. *Se obţin 1-2 porţii.*



103 Omletă servită în lipie arăbească





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

1 ou
un vârf de piper negru
1 linguriţă unt/ulei de măsline
1 lingură brânză Cedar
½ lipie arăbească

Puneţi oul şi piperul într-un castron şi bateţi bine cu o furculiţă. Topiţi untul/uleiul de măsline într-o tigaie mică, apoi măriţi flacăra. Când începe să sfârâie grăsimea din tigaie turnaţi oul bătut şi lăsaţi să se închege bine, înainte de a presăra brânza deasupra. Omleta se face pe o flacără medie sau chiar mare. Când este gata, rulaţi-o şi tăiaţi-o în două jumătăţi. Încălziţi uşor lipia pe flacără, apoi faceţi-i un buzunar pentru a putea introduce omleta înăuntru. Serviţi cu un pahar de suc de fructe. *Se obţine o porţie.*

104 Omletă cu ciuperci



PREPARARE
15 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

2 ouă
un vârf de piper negru
un vârf de sare
1-2 lingurițe unt/ulei de măsline
2-3 ciuperci, tăiate în felii subțiri

Puneți ouăle, sarea și piperul într-un castron și bateți bine cu o furculiță. Topiți untul/uleiul de măsline într-o tigaie mijlocie, apoi adăugați feliile de ciuperci și lăsați-le în tigaie până devin moi. Scoateți ciupercile din tigaie și lăsați-le deoparte. Adăugați încă puțină grăsime în tigaie – atât cât să acopere fundul tigăii și să se ridice puțin pe margini. Măriți flacăra de la aragaz. Când începe să sfârâie grăsimea din tigaie turnați oul bătut și ciupercile. Amestecați ușor cu o furculiță. Micșorați puțin flacăra. Lăsați omleta să se închege bine. Luați-o de pe foc. Rulați-o și tăiați-o în două jumătăți. Serviți cu pâine prăjită. *Se obțin 2 porții.*

105 Omletă cu roşii şi busuioc



PREPARARE
10–15 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

2 ouă
un vârf de piper negru
un vârf de sare
1 linguriță unt/ulei de măsline
½ roșie, bine sfărâmată
1 lingură busuioc mărunțit fin

Puneți ouăle, sarea și piperul într-un castron și bateți bine cu o furculiță. Topiți untul/uleiul de măsline într-o tigaie mică, apoi măriți flacăra. Când începe să sfârâie grăsimea din tigaie turnați oul bătut, bucățelele de roșie și busuiocul. Amestecați ușor cu furculița. Micșorați puțin flacăra. Lăsați omleta să se închege bine. Luați-o de pe foc. Rulați-o și tăiați-o în două jumătăți. Serviți cu pâine prăjită. *Se obțin 2 porții.*

106 Jumări cu somon afumat





PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

2 ouă
un vârf de piper negru
2 linguri lapte
1 linguriță unt/ulei de măsline
25 g somon afumat, tăiat felioare subțiri
2 linguri pătrunjel tocat mărunt

Puneți ouăle și piperul negru într-un castron și bateți bine cu o furculiță. Topiți untul/ uleiul de măsline într-o tigaie mică, la foc mic. Puneți ouăle. După aproximativ 30 de secunde amestecați somonul afumat și jumătate din cantitatea de pătrunjel. Continuați să amestecați până când ouăle s-au întărit. Luați-le de pe foc și presărați restul de pătrunjel deasupra. Împăturiți și tăiați în mai multe porții. Serviți cu bucățele de pâine prăjită. *Se obțin 2-3 porții.*

PRÂNZUL

Prânzul este important pentru că aduce surplus de energie copilului, în mijlocul zilei. Este un prilej bun pentru a-i oferi copilului fructe şi legume sau pentru a încerca alimente noi. Prânzul luat la sfârşit de săptămână este unul bogat, servit alături de întreaga familie, pe când cel din timpul săptămânii poate fi o masă frugală sau chiar portabilă – de exemplu, pacheţelul pe care îl ia la şcoală.

Pentru a reflecta această diversitate, am inclus reţete delicioase pentru pacheţelul de la şcoală sau pentru cel de la picnic (orice poate fi ţinut în frigider poate fi ţinut şi în gentuţa izolată termic), cât şi unele pe care să le savuraţi acasă.



Reţetele prezentate sunt rapide, uşor de pregătit, unele fiind preparate chiar din resturile de la masa principală. Puteţi combina alimentele (vezi pg.12-13) pentru a obţine o masă de prânz completă, asigurându-vă că există şi făinoase şi alimente bogate în proteine, respectiv legume şi fructe.

107 Cartofi copţi



Bogați în fibre și vitamina C, cartofii copți se pot întrebuința în multe feluri și pot forma baza unor feluri de mâncare variate, sănătoase și care pot fi preparate rapid. Cei mai potriviți cartofi pentru copt sunt cei făinoși (nu cei cleioși).



PREPARARE
1–1½ oră



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

2 cartofi mijlocii
ulei de măsline, pentru uns deasupra (opțional)

Încălziți cuptorul la 190°C. Spălați bine cartofii. Înțepați coaja cartofului în câteva locuri cu o furculiță. Așezați cartofii pe o tavă și ungeți cu uleiul de măsline (dacă doriți). Puneți în cuptor și coaceți timp de o oră, până când cartofii devin moi atunci când îi apăsați. Tăiați în două, pe lungime și serviți cu un topping simplu, cum ar fi brânză rasă sau fasole fiartă. *Se obțin 2-3 porții.*

108 Cartofi copţi umpluţi cu brânză şi conopidă



Este un topping delicios, cremos, care conține mult calciu, fiind indicat pentru oase și dinți puternici.



PREPARARE
15–20 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

½ conopidă de mărime mijlocie, desfăcută în buchețele
25 g unt
2 linguri făină
300 ml lapte
2 cartofi de mărime mijlocie, copți
85 g brânză Cedar

Fierbeți în apă sau în aburi conopida, până se înmoaie. Între timp, topiți untul într-o crăticioară și adăugați făina. Prăjiți timp de 2 minute, la un foc mic, fără a arde făina. Turnați încet laptele, amestecând continuu cu o lingură de lemn sau un tel pentru a nu se forma cocoloașe. Când ați obținut un sos omogen, lăsați-l pe foc mic până începe să fiarbă, reduceți flacăra la minimum și țineți pe foc vreo 2-3 minute până când sosul se îngroașă. Luați de pe foc, introduceți conopida fiartă și trei sferturi din brânză. Încălziți grătarul. Tăiați cartofii în două jumătăți, pe lungime. Faceți o scobitură în mijloc. Umpleți cu sosul obținut din amestecul de brânză cu conopidă. La sfârșit, presărați deasupra cu restul de brânză rasă. Puneți pe grătar aproximativ 3 minute, până se topește brânza și se rumenește. *Se obțin 2-4 porții.*








Primii
fi o că
însear
la pizz
sos cu
gamă
vârstă
cu un
va dăi
mânca
oferin
din pu
În *Car*
dietet
Bridge
prezin
fiecare
împăr
sublin
sănăto
cu info
oase ș
la dez
se ocu
oferin
rețete
alimen
perioa
incluz
Partea
micul
copiilo
secțiu
pache
Partea
planif

Accen
abord
rețete
(nu ex
compl
mici.

109 Cartof copt cu topping de pizza *(vezi ilustrația de mai jos)*



PREPARARE
15-20 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

- 2 cartofi copți, de mărime mijlocie
- 4 linguri suc de roșii (rețeta 157; pg.111)
- ½ ardei verde/roșu, curățat de semințe, tăiat în bucățele
- 1 ciupercă mare, tăiată mărunt
- un vârf de oregano uscat
- 2 linguri de brânză Mozzarella, rasă
- 2 linguri de brânză Cedar, rasă

Tăiați cartofii pe lungime. Ungeți cartofii cu jumătate din cantitatea de suc de roșii, apoi adăugați bucățelele de ardei și ciuperci. Încălziți timp de 1-1½ minute în cuptorul cu microunde, până se înmoaie legumele. Presărați brânza rasă deasupra și introduceți fie în cuptorul cu microunde, fie puneți pe grătar până se topește brânza. *Se obțin 2-4 porții.*







110 Cartof copt cu legume fripte





PREPARARE
5–10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

2 cartofi mijlocii, copți
6 linguri legume de toamnă fripte (rețeta 221; pg.138)
2 linguri brânză Mozzarella, rasă
2 linguri brânză Cedar, rasă
1 lingură brânză parmezan (opțional)

Tăiați cartofii pe lungime. Puneți cu lingura legumele fripte deasupra jumătăților de cartof. Lăsați cartofii umpluți în cuptorul cu microunde, timp de 1 minut, până când se încălzesc legumele. Adăugați brânza Cedar și parmezanul (dacă se folosește) și puneți din nou pentru 30 secunde în cuptorul cu microunde sau pe grătar, până se topește brânza.
Se obțin 2-4 porții.

111 Cartof copt cu ton





PREPARARE
5–10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

2 cartofi mijlocii, copți
2 lingurițe unt
4 linguri ton din conservă, bine scurs
2 linguri brânză Mozzarella, rasă
2 linguri brânză Cedar, rasă

Tăiați cartofii pe lungime. Ungeți cu unt fiecare jumătate de cartof. Cu lingura, întindeți peștele peste fiecare cartof. Adăugați brânza și încălziți timp de un minut în cuptorul cu microunde sau topiți brânza pe grătar.
Se obțin 2-4 porții.

112 Cartof extra copt





PREPARARE
1¼–1½ oră



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1 cartof mare, bine spălat
1 linguriță unt
3 linguri iaurt natural
2 linguri chives (arpagic chinezesc) tăiat mărunt
3 linguri brânză Cedar, rasă

Încălziți cuptorul la 200°C. Înțepați cartoful cu furculița în câteva locuri, așezați-l pe o tavă și băgați-l la cuptor. Țineți-l timp de o oră, până se înmoaie bine. Tăiați pe lungime. Scobiți cu lingura miezul, păstrând coaja intactă. Puneți acest miez de cartof într-un castron, adăugați unt, iaurt, chives și 2 linguri de brânză rasă. Bateți bine până obțineți un amestec pufos cu care umpleți coaja de cartof. Presărați restul de brânză deasupra și puneți din nou în cuptor până se topește brânza.
Se obțin 2 porții.











113 Frittata (omletă) italiană



Frittata este un fel de mâncare rapid și sănătos. Ouăle și brânza sunt bogate în proteine, iar legumele sunt bogate în flavanoide și vitamine.



PREPARARE
20 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servit

1 lingură ulei de măsline
½ de praz mic, spălat și tăiat felii
1 tulpină de țelină, spălată și tăiată bucățele
½ ardei roșu, curățat de semințe și tăiat bucățele
110 g spanac, spălat și tăiat
3 ouă
un vârf de piper negru (opțional)
40 g brânză Cedar, rasă

Încingeți uleiul într-o tigaie. Adăugați prazul, țelina și ardeiul roșu și lăsați timp de 5 minute, până se înmoaie. Adăugați spanacul și lăsați încă 2-3 minute, până devine moale. Într-un castron, bateți ouăle cu piperul negru (dacă se folosește). Turnați ouăle peste legumele din tigaie. Lăsați pe foc moale până se închează. Presărați deasupra cu brânză rasă, apoi puneți pe grătar până se topește brânza. Serviți cu pâine crocantă sau grisine. *Se obțin 2-4 porții.*

114 Sufleu de spanac



Acesta este un alt mod de preparare a spanacului, care poate atrage copiii. Pentru a prepara rapid această rețetă, puteți folosi spanac congelat.



PREPARARE
1–1¼ oră

PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1 linguriță unt (pentru prăjit)
200 g spanac, spălat și tăiat
25 g unt
2 linguri făină
250 ml lapte
4 ouă mari
115 g brânză Cedar, rasă
un vârf de piper negru
un vârf de nucșoară măcinată



Încălziți cuptorul la 190°C. Topiți lingurița de unt într-o tigaie și adăugați spanacul. Țineți tigaia pe foc mic și amestecați până se înmoaie spanacul. Lăsați-l să stea deoparte. Ungeți un vas în care preparați sufleurile. Topiți restul de unt într-o crăticioară, după care adăugați făina. Lăsați pe foc mic timp de 2 minute – să nu se ardă. Turnați laptele și amestecați cu o lingură de lemn sau cu un tel. Amestecați continuu până se obține un sos omogen. Fierbeți sosul până se îngroașă. Luați-l de pe foc și amestecați cu spanacul, piperul și nucșoara. Adăugați apoi cele 4 gălbenușuri de ouă și amestecați bine cu mixerul. Bateți albușurile spumă separat; atunci când acestea se întăresc, adăugați brânza rasă. Se amestecă totul și se toarnă în forma de sufleu, după care este introdusă la cuptor unde stă cam 30-40 de minute, până se rumenește deasupra. *Se obțin 6-8 porții.*






115 Clătite cu porumb dulce



Porumbul dulce este favoritul copiilor, iar aceste clătite sunt excelente pentru a fi folosite drept „finger food". Sunt mai gustoase a doua zi. Puteți înlocui făina simplă de grâu cu făină de porumb sau mălai, însă atunci rețeta va conține gluten.



PREPARARE
35 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; pot fi ținute în frigider până la două zile

2 linguri făină de grâu
2 linguri mălai
un vârf de piper negru
un vârf de semințe de coriandru, măcinate
2 ouă mari
3 linguri cu ceapă verde tocată mărunt
3 linguri cu chives tocat mărunt
coriandru proaspăt
340 g porumb dulce din conservă, bine scurs
ulei de măsline (pentru prăjit)

Amestecați într-un castron făina, mălaiul, piperul și coriandrul măcinat. Adăugați ouăle bătute și amestecați până obțineți un aluat moale. Adăugați ceapa, chives și coriandrul. Apoi puneți și boabele de porumb, amestecând pentru a le îngloba în aluat. Încingeți uleiul în tigaie. Luați cu polonicul o cantitate din aluat și turnați în tigaie. Puteți pune mai multe clătite odată. Prăjiți-le pe ambele părți. Când le scoateți din tigaie ar fi bine să le scurgeți pe un prosop de hârtie. Se servesc cu supă sau cu salată de legume. *Se obțin 12 clătite.*

116 Paste cu ton și pesto



Tonul este preferat de toți copiii. Pe cât posibil, folosiți ton proaspăt deoarece conține omega-3 și omega-6, atât de necesari creșterii, însă și varietatea din conservă este la fel de bună.



PREPARARE
25 minute



PĂSTRARE
Pot fi ținute 24 de ore la frigider

115 g paste de diverse forme
1 lingură ulei de măsline/uleiul din conserva de pește
1 lingură pulpă de roșii
1 lingură sos pesto/3 linguri busuioc tăiat mărunt
115 g ton

Pregătiți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Încingeți uleiul într-o tigaie, apoi adăugați pulpa de roșii și sosul pesto/busuiocul proaspăt. Tonul mărunțit se adaugă peste roșii în tigaie și se țin la un foc mic până se pătrund bine. Amestecați des pentru a nu se lipi pastele. Serviți cu salată. *Se obțin 4 porții.*










117 Orez chinezesc cu ouă prăjite





PREPARARE
40 minute

PĂSTRARE
Poate fi ţinut 24 de ore la frigider.

Orezul, ouăle și legumele alcătuiesc un meniu echilibrat din punct de vedere nutrițional.

200 g orez cu bobul lung sau basmati
3 linguri ulei de măsline
3 ouă
1 ceapă mică, curățată de coajă și tăiată
2 morcovi mijlocii, curățați și tăiați
½ ardei roșu, curățat de semințe și tăiat
½ ardei verde, curățat de semințe și tăiat
6 linguri mazăre congelată
1 ceapă verde, tăiată felii
2 linguri sos de soia

Pregătiți orezul conform instrucțiunilor de pe pachet. Puneți o parte din cantitatea de ulei de măsline într-o tigaie și încingeți pe foc. Adăugați ouăle și lăsați să se prăjească. Când sunt făcute, tăiați în felii lungi. Într-o tigaie mare/wok puneți restul de ulei de măsline și încingeți la flacără. Adăugați ceapa, morcovii și ardeii, lăsându-le până se înmoaie. Adăugați apoi mazărea și mai lăsați încă un minut. Urmează orezul, continuând fierberea încă 2-3 minute, apoi ouăle prăjite și ceapa verde. Mai lăsați pe foc încă 1-2 minute. Luați tigaia de pe foc, stropiți cu sos de soia și serviți. *Se obțin 3-4 porții.*

118 Clătite cu spanac şi brânză ricotta



Acest prânz vegetarian gustos și hrănitor conține beta-caroten, fier și multe proteine. Dacă îl serviți copiilor mici este bine să mărunțiți bine sâmburii de pin și să adăugați mai multă țelină.



PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Pot fi ţinute 24 de ore la frigider

4 linguri făină
1 ou
½ lingură ulei măsline
150 ml lapte
100 g spanac congelat
3 linguri sâmburi de pin
140 g brânză Ricotta
2 linguri parmezan ras
1 tulpină de țelină, tăiată felii subțiri

Așezați făina într-un castron și faceți o adâncitură în mijloc. Introduceți oul și amestecați pentru a obține un aluat. Adăugați uleiul și amestecați cu mixerul. Treptat turnați și laptele. Lăsați-l să se odihnească. Puneți spanacul într-o crăticioară și înmuiați-l la foc mic, amestecând ocazional până s-a evaporat tot lichidul. Turnați spanacul peste aluat. Încingeți puțin ulei într-o tigaie și cu un polonic mic turnați din aluat și întindeți-l în toată tigaia că să se formeze clătita, apoi întoarceți pe ambele părți. Pregătiți apoi umplutura. Puneți sâmburii de pin într-o tigaie și amestecați la foc mic până devin aurii. Într-un castron, frecați împreună cele două sortimente de brânză până obțineți o pastă, adăugați sâmburii de pin și țelina. Ungeți clătitele cu această pastă și rulați. Puneți clătitele rulate într-un vas termorezistent, acoperiți cu folie de aluminiu și puneți la copt pentru 15 minute, în cuptor încălzit la 190˚C. Serviți cu roșii și sos de busuioc (rețeta 161; pg.112), respectiv cu bucățele de țelină.
Se obțin 2-4 porții.

119 Blat de pizza cu două sortimente de brânză





PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1½-2 linguri sos pentru paste (rețetele 157; pg.111 și 161; pg.112)
1 blat mic de pizza
1 lingură brânză Cedar, rasă
1 lingură brânză Mozzarella, rasă
un vârf de oregano uscat

Ungeți blatul de pizza cu sos. Presărați brânza și oregano. Puneți pe un grătar timp de 2-3 minute, până când se topește brânza și începe să facă bășicuțe. *Se obține 1 porție.*








120 Blat de pizza cu ciuperci şi piper





PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1 blat mic de pizza
1½-2 linguri sos pentru paste (rețetele 157; pg.111 și 161; pg.112)
1 ciupercă mică, tăiată felii
1 ardei roșu/verde, tăiat mărunt
1 lingură brânză Cedar/ Mozzarella, rasă
un vârf de oregano uscat

Ungeți blatul de pizza cu sos. Presărați bucățelele de ciupercă și ardei, apoi brânza și oregano. Puneți pe un grătar timp de 2-3 minute, până când se topește brânza și începe să facă bășicuțe. *Se obține 1 porție.*

121 Blat de pizza cu şuncă şi ananas





PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1 blat mic de pizza
1½-2 linguri sos pentru paste (rețetele 157; pg.111 și 161; pg.112)
1 felie de șuncă, tăiată felioare subțiri
1 linguriță ananas proaspăt/din conservă, tăiat mărunt
1 lingură brânză Cedar/ Mozzarella, rasă
un vârf de oregano uscat

Ungeți blatul de pizza cu sos. Presărați bucățelele de șuncă și ananas, apoi brânza și oregano. Puneți pe un grătar timp de 2-3 minute, până când se topește brânza și începe să facă bășicuțe. *Se obține 1 porție.*

122 Pizza din pâine franţuzească



Această rețetă vă oferă un mod rapid de a prepara o pizza gustoasă, respectiv o modalitate de a folosi eficient o baghetă.





PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

1 bucată de baghetă de 2 cm lungime
2 lingurițe pastă de roșii
½ linguriță oregano uscat
½ felie de șuncă, tăiată cubulețe
1 roși mijlocie, tăiată felii subțiri
2 linguri brânză Cedar/ Mozzarella, rasă

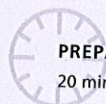
Tăiați pe lungime bagheta și așezați-o într-un vas termorezistent. Ungeți cu pasta de roșii și presărați oregano. Puneți deasupra bucățelele de șuncă și feliile de roșii. Acoperiți cu brânza rasă. Dați la cuptor timp de 2-3 minute, până se topește brânza. *Se obțin 1-2 porții.*



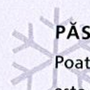



123 Pizza cu blat de buşeu şi umplutură de bacon şi dovlecel





PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată; este însă mai bună dacă este pregătită înainte de a fi servită

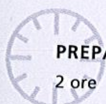
225 g făină, plus încă puțină pentru presărat pe planșetă
55 g unt
1 ou
100 ml lapte
4 linguri sos de roșii rapid (rețeta 157; pg.111)
2 linguri busuioc proaspăt, tăiat mărunt
4 felii de bacon
½ dovlecel, tăiat cubulețe
1 ardei roșu/verde, tăiat mărunt
6 măsline negre, fără sâmbure, tăiate în jumătăți
55 g brânză Cedar/ Mozzarella, rasă

Încălziți cuptorul la 200°C. Puneți făina într-un castron și frământați împreună cu untul până obțineți un aluat tare. Apoi introduceți ouăle și laptele, frământând până obțineți un aluat moale și fin. Întindeți ușor aluatul pe o planșetă, până obțineți o foaie de 1 cm grosime. Așezați foaia în tava de copt. Ungeți cu sos și presărați busuiocul. Îndepărtați grăsimea de la bacon, tăiați restul în cubulețe și presărați deasupra pizzei. La urmă presărați cubulețele de dovlecel și ardei. Adăugați și măslinele (dacă doriți) și brânza rasă. Dați la cuptor pentru 10-15 minute, până ce aluatul a crescut, baconul s-a rumenit, iar brânza este topită. Serviți cu salată. *Se obțin 4-6 porții.*

124 Pizza cu pui şi porumb dulce



Gustul delicios de aluat de pizza proaspăt copt va stârni cu siguranță pofta de mâncare a copilului.



PREPARARE
2 ore



PĂSTRARE
Poate fi congelată; este însă mai bună dacă este pregătită înainte de a fi servită

220 g făină albă
½ linguriță de zahăr tos
½ pliculeț de drojdie uscată
1 lingură ulei de măsline
1½ lingură de lapte
100 ml apă la temperatura camerei
4 linguri pastă de roșii
2 linguri cimbru proaspăt, tocat fin
½ piept de pui, dezosat, fiert și tăiat mărunt
100 g porumb dulce din conservă
75 g brânză Cedar/ Mozzarella, rasă



Amestecați făina cu zahărul și cu drojdia. Faceți o adâncitură în mijloc și turnați uleiul, laptele și apa. Amestecați până obțineți un aluat care se desprinde de pe marginile vasului. Frământați încă 5 minute, apoi puneți aluatul într-un vas curat, acoperiți cu un șervet și lăsați la dospit, timp de o oră, într-un loc călduț. Frământați puțin aluatul dospit și împărțiți-l în două jumătăți. Fiecare jumătate va fi lucrată cu mâna, până devine rotundă și plată, ca blatul de pizza. Așezați-le într-o tavă de copt. Înțepați blatul cu furculița, în mai multe locuri. Ungeți cu jumătate din cantitatea de pastă de roșii și presărați cu cimbru. Încălziți cuptorul la 200°C. Între timp, lăsați cele două blaturi de pizza să stea cam 20 de minute, să mai crească puțin. Introduceți tava în cuptor și lăsați la copt timp de 15 minute. Apoi, așezați bucățelele de pui și boabele de porumb și acoperiți cu brânză rasă. Țineți în cuptor timp de 10 minute până ce s-a topit brânza. Serviți cu salată. *Se obțin 2-4 porții.*

125 Pastă de năut (Humus)



Această pastă este bogată în minerale esențiale, cum ar fi fierul și magneziul.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută în frigider până la două zile

400 g boabe de năut din conservă, clătite și scurse bine
sucul de la ½ lămâie
sucul de la o chitră
2 căței de usturoi, curățați de coajă
½ linguriță chimen măcinat
un vârf de sare
1 lingură pastă de năut
3 linguri ulei de nucă
1-2 lingurițe pătrunjel proaspăt, tocat mărunt (pentru ornare)

Puneți toate ingredientele, cu excepția uleiului, într-un robot de bucătărie sau într-un blender. În timp ce amestecați, adăugați treptat uleiul. Turnați pasta într-un bol și presărați pătrunjel tocat deasupra pentru a garnisi. Serviți cu triunghiuri făcute din pâine prăjită sau ca umplutură la sandviciuri. *Se obțin 6-7 porții.*

126 Tofu și sos de avocado



Este o cremă vegetariană, de culoare verzuie, foarte bună la gust și folosită pentru prepararea sandviciurilor.



PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ținut în frigider până la două ore, însă cel mai bine se va servi imediat

1 fruct de avocado copt, curățat de coajă și de sâmbure
115 g brânză tofu, tăiată bucățele
sucul de la ½ lămâie
1 cățel de usturoi
un strop de tabasco/sos de ardei iute
1 lingură pătrunjel tocat mărunt
1 lingură ulei de măsline
un vârf de sare
o felie de lămâie (pentru a garnisi)

Puneți toate ingredientele într-un robot de bucătărie și mixați 1-2 minute până obțineți o pastă omogenă. Turnați crema într-un bol și garnisiți cu o felie de lămâie. Serviți cu bucăți crocante de pitta (rețeta 333; pg.187). *Se obțin 4-6 porții.*



127 Pastă de fasole albă cu pete negre (Black-eye beans)





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută în frigider până la două zile

400 g boabe de fasole albă cu pete negre, clătită bine și scursă
4 linguri de sos salsa de roșii, condimentat (rețeta 243; pg.147)
2 linguri coriandru mărunțit
un vârf de chimen măcinat
sucul de la ½ lămâie
1 lingură ulei de măsline
un vârf de sare
un vârf de piper
pătrunjel tocat mărunt (pentru a garnisi)

Puneți toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau blender și mixați până obțineți o pastă omogenă. Turnați crema într-un bol și garnisiți cu puțin pătrunjel presărat deasupra. Serviți cu bucăți crocante de pitta sau cu felii de legume, ori pus pe sandvici sau pâine prăjită. *Se obțin 6-7 porții.*

128 Cremă guacamole



Această cremă tradițională mexicană este nu numai delicioasă la gust, ci și foarte bogată în nutrienți –în special vitamina E și grăsimi sănătoase mononesaturate.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

- 2 bucăți de avocado, tăiate în jumătăți și curățate de sâmbure
- sucul de la ½ lămâie
- 2-3 linguri suc de lămâie
- 1 roșie mare, curățată de semințe și tăiată bucățele
- 1 lingură cu ceapă verde, tăiată mărunt
- 1 lingură cu coriandru proaspăt, tăiat mărunt
- un strop de tabasco/sos de ardei iute

Mărunțiți bine fructele de avocado într-un castron, adăugați și restul ingredientelor și amestecați bine. Serviți cu bucăți crocante de pitta (rețeta 333; pg.187), chips-uri de grâu sau felii de legume, ori folosiți ca umplutură la sandvici. *Se obțin 4-6 porții.*

129 Sandviciuri cu pui şi guacamole





PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

- 2 felii de pâine integrală
- 2 linguri cremă de guacamole
- 2-3 felii subțiri de piept de pui
- 3 felii de roșii (opțional)

Ungeți feliile de pâine cu cremă de guacamole. Peste una dintre felii așezați pieptul de pui și peste el feliile de roșii (dacă se folosesc). Acoperiți cu cealaltă felie de pâine unsă cu cremă. Tăiați în 4 triunghiuri sau pătrate. *Se obțin 1-2 porții.*

130 Pastă de carne de vită





PREPARARE
1 oră 45 minute–2 ore



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută în frigider până la două zile

- 100 g carne macră de vită, tocată
- ¼ ceapă mică
- 1 frunză de dafin
- un vârf de sare
- 15 g unt, topit

Încălziți cuptorul la 150°C. Puneți carnea tocată, ceapa și frunza de dafin într-un vas termorezistent. Adăugați apă atât cât să acopere carnea. Puneți pe marginea flăcării de aragaz și lăsați până începe să fiarbă, amestecând dacă este necesar. Acoperiți vasul cu un capac și introduceți-l în cuptor pentru o oră și jumătate, verificând din când în când dacă este nevoie să mai adăugați apă. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească. Aruncați frunza de dafin. Cu o lingură strecurătoare, luați carnea și ceapa din vas și puneți-le în robotul de bucătărie. Mixați până obțineți o pastă ca pateul, adăugând, dacă este necesar, câte puțin din zeama în care a fiert carnea. Adăugați untul, puțină sare dacă este necesar și amestecați încă 2-3 secunde. Treceți pasta într-un bol și apăsați cu dosul unei linguri pentru a-i da o formă. Țineți în frigider. Se poate servi pe felii de pâine, pe pâine prăjită sau se pot face sandviciuri cu castravete. *Se obțin 4-6 porții.*



131 Cremă tartinabilă din pui



Cu această cremă gustoasă puteți face sandviciuri bune și hrănitoare, fiind ideală pentru sandviciul dat la pachețel. Conține multe proteine, nu are aditivi sau conservanți. Încercați s-o preparați și cu carne din pulpa de pui sau din ciocănele, pentru că au un conținut ridicat de fier.

PREPARARE
1–1 ½ ore

PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută în frigider până la două zile

1 piept de pui
un vârf de salvie uscată
un vârf de cimbru uscat
1 linguriță de unt topit

Încălziți cuptorul la 150°C. Puneți pieptul de pui într-un vas termorezistent, presărați ierburile deasupra și turnați apă atât cât să acopere carnea. Puneți capacul și dați-o la cuptor pentru aproximativ 50 minute, până carnea este fragedă. Uitați-vă din când în când să verificați dacă nu este nevoie să mai adăugați puțină apă. Scoateți din cuptor și lăsați la răcit. Puneți pieptul de pui și puțin din apa în care a fiert, în robotul de bucătărie. Mixați până obțineți o pastă omogenă. Adăugați untul topit și amestecați în continuare. Puteți să mai turnați puțină apă dacă este necesar. Treceți crema obținută într-un vas, acoperiți și puneți-l la frigider. Ungeți o baghetă și serviți cu salată. *Se obțin 2-4 porții.*

132 Triunghiuri cu cremă tartinabilă de pui



PREPARARE
5–10 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

2 felii de pâine integrală prăjită
3-4 linguri cremă tartinabilă de pui
4 roșii cherry, feliate

Ungeți feliile de pâine cu crema de pui. Tăiați în formă de triunghiuri și puneți deasupra felioare de roșii. *Se obțin 2 porții.*



133 Cremă tartinabilă din somon și creveți

PREPARARE
15 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută în frigider până la două zile

1 fileu mic de somon, fără piele
75 ml lapte
1 frunză de dafin
un vârf de nucșoară rasă
55 g creveți fierți, decongelați
1 lingură maioneză cu conținut scăzut de grăsime (light)
câteva picături de suc de lămâie

Puneți somonul, laptele, frunza de dafin și nucșoara într-o tigaie. Înăbușiți somonul în lapte, pe foc potrivit, timp de 3-4 minute. Lăsați să se răcească. După ce s-a răcit, scoateți bucata de somon din lapte și mixați-o în robotul de bucătărie împreună cu creveții, maioneza și sucul de lămâie. Veți obține o cremă pe care este bine s-o puneți într-un vas cu capac și s-o țineți în frigider. *Se obțin 4-6 porții.*

134 Sos cremă de peşte



Pentru variație, puteți include diverse legume, după cum puteți folosi tot felul de chipsuri, cornuri sau fâșii de pitta în loc de tortilla crisps.



PREPARARE
5–10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

- 2 linguri de cremă tartinabilă din somon și creveți (rețeta 133; pagina anterioară)
- 2 linguri sos salsa de roșii și avocado (rețeta 241; pg.146)
- 1 morcov mic, tăiat în lungime
- 4-5 mazăre verde păstăi, curățate de ațe
- ¼ ardei roșu, tăiat fâșii
- 3-4 tortilla crisps (rețeta 334; pg.188)

Puneți crema și sosul într-un păhărel de ou sau în boluri mici. Apoi puneți aceste boluri pe o tavă rotundă și în jurul lor aranjați legumele și tortilla crisps. *Se obține o porție.*

135 Sos cremă vegetarian





PREPARARE
5–10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

- 2 linguri cremă de humus (rețeta 125; pg.98)
- 2 linguri iaurt cu mentă și castraveți (rețeta 245; pg.147)
- 1 morcov mic, tăiat fâșii
- 1 tulpină de țelină, tăiată fâșii
- 1 bucată de castravete, de aproximativ 3 cm lungime, tăiată fâșii
- 2-3 grisine cu susan (rețeta 357; pg.200)/bucăți crocante de pitta (rețeta 333; pg.187)

Puneți crema humus și iaurtul în păhărele de ou. Apoi puneți aceste păhărele pe o tavă rotundă și în jurul lor aranjați legumele și felioarele de pâine. *Se obține o porție.*

136 Pâine prăjită cu unt de arahide şi banane



Untul de arahide este un aliment foarte bogat în proteine. Cele mai bune sortimente conțin numai alune prăjite, fără alți aditivi.


PREPARARE
5 minute

2 felii pâine integrală
2 linguri unt de arahide
½ banană, tăiată rondele


PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

Prăjiți pâinea. Ungeți feliile de pâine, încă fierbinți, cu untul de arahide. Așezați rondelele de banane pe una dintre cele două felii de pâine prăjită și apoi puneți-o peste cealaltă pentru a face un sandvici. Tăiați în formă de triunghiuri sau fâșii lungi. Puteți folosi cuțitul pentru biscuiți pentru a decupa în forme diferite. *Se obțin 1-2 porții.*

137 Pâine prăjită cu cremă de brânză şi mere




PREPARARE
5 minute

2 felii pâine cu stafide
2-3 linguri de cremă de brânză
3-4 felii de măr


PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

Prăjiți pâinea. Ungeți feliile de pâine cu crema de brânză. Așezați felioarele de mere pe una dintre cele două felii de pâine prăjită și apoi puneți-o peste cealaltă pentru a face un sandvici. Tăiați în patru bucăți și serviți. *Se obțin 1-2 porții.*



138 Jumătăţi de chiflă cu somon




PREPARARE
5 minute

3 linguri somon din conservă, scurs de suc și mărunțit
1 lingură de maioneză
1 linguriță pătrunjel tocat
1 linguriță chives (arpagic chinezesc) proaspăt, tocat mărunt
zeamă de lămâie
1 chiflă din făină integrală sau graham
2 felii castravete
1 măslină neagră, tăiată în două, fără sâmbure


PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

Amestecați într-un castron somonul cu maioneza, pătrunjelul, chives și zeama de lămâie. Tăiați chifla în două jumătăți și ungeți-le cu pasta de somon, pe ambele părți. Deasupra puneți feliile de castravete și jumătățile de măslină. *Se obțin 1-2 porții.*

139 Tortilla cu somon




PREPARARE
5 minute


PĂSTRARE
Se poate păstra aproape 5 ore în frigider

2 felii somon afumat, tăiat mărunt
2 linguri cremă de brânză
4 felii de castravete, tăiate mărunt
1 tortilla mică, din făină

Amestecați într-un castron somonul cu castravetele și crema de brânză. Ungeți tortilla, apoi rulați-o în formă de cârnat. Tăiați felii mici.
Se obțin 1-2 porții.

140 Sandvici cu bacon şi ou




PREPARARE
5–10 minute


PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1 ou fiert tare
1 linguriță de maioneză
1 felie bacon, mărunțită
puțină salată aisberg
2 felii pâine integrală

Frecați oul fiert într-un bol. Adăugați maioneza și amestecați. Adăugați și baconul mărunțit. Ungeți o felie de pâine cu acest amestec, puneți salată aisberg deasupra și acoperiți cu cealaltă felie de pâine. Tăiați în 4 triunghiuri și serviți cu bucățele de castraveți și roșii cherry.
Se obțin 1-2 porții.

141 Pastramă pe pâine de secară, în stil new-yorkez





„Pastramă pe pâine de secară" este un sandvici clasic american, ce se găsește în magazinele de delicatese din New York. Dacă pâinea de secară nu este pe placul copilului, puteți s-o înlocuiți cu pâine albă sau integrală.


PREPARARE
5 minute


PĂSTRARE
Se poate păstra aproape 5 ore în frigider

¼ linguriță muștar
1 linguriță maioneză
2 felii pâine de secară
1 felie pastramă (afumată, de vită)
1 lingură brânză rasă
½ roșie, feliată

Amestecați muștarul cu maioneza într-un bol. Ungeți ambele felii de pâine. Între cele două felii de pâine așezați pastrama, apoi o felie de roșie și brânză rasă. Tăiați în 4 pătrate sau triunghiuri. *Se obțin 1-2 porții.*

142 Pitta pocket cu ton şi maioneză



PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Se poate păstra aproape 5 ore în frigider

2 lipii mici
3 linguri de ton din conservă, scurs de suc
¼ ardei verde/roșu, curățat de semințe și tăiat cubulețe
1 lingură porumb dulce
1 lingură maioneză
1 lingură brânză Cedar, rasă

Prăjiți puțin lipia. Între timp, amestecați toate ingredientele într-un bol. Tăiați lipia în două jumătăți și deschideți puțin fiecare jumătate. Umpleți cu amestecul de ton, în cantități egale. *Se obțin 2 porții.*

143 Pitta pocket cu humus şi lucernă



PREPARARE
5 minute

PĂSTRARE
Se poate păstra aproape 5 ore în frigider

2 lipii mici
4 linguri humus (rețeta 125; pg.98)
½ roșie, tăiată
4 felii castravete, mărunțit
4 lingurițe muguri de lucernă

Prăjiți puțin lipia. Între timp, amestecați humusul, roșia și castravetele într-un bol. Tăiați lipia în două jumătăți și deschideți puțin fiecare jumătate. Umpleți cu pasta de humus și deasupra puneți mugurii de lucernă. *Se obțin 2 porții.*

144 Prânz servit la platou





Lăsați copilul să se servească singur cu ceea ce vrea de pe platou, să se bucure făcându-și singur sandviciuri din rondelele de orez sau să-și înmoaie bucățelele de legume în bolurile cu sos. Ca alternativă, puteți pune câte puțin din toate pe farfuria copilului.

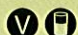
PREPARARE
5 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

3 linguri maioneză/sos curry condimentat (rețeta 336; pg.189)
4 felii de șuncă, pui, curcan, salam sau pastramă, rulate și prinse cu o scobitoare
8 cubulețe de brânză Cedar sau feta
varietăți de rondele de orez, sticksuri, baton, bucățele de corn, triunghiuri de pâine prăjită
4 felii de castravete
4 felii de morcov
4 roșii cherry, tăiate în două jumătăți
1 țelină, tulpină, tăiată în batoane mici
4 felii de ardei roșu, verde și galben
4 păstăi mazăre dulce

Puneți maioneza/sos curry condimentat într-un păhărel de ou sau un castronel. Așezați-l în mijlocul platoului și aranjați celelalte ingrediente în jurul lui. Serviți. *Se obțin 4 porții.*

145 Bruschete de legume




PREPARARE
15 minute


PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

4 felii groase pâine ciabata
1 cățel de usturoi, zdrobit
3 linguri ulei de măsline
1 dovlecel, tăiat felii subțiri
1 roșie mare
4 linguri brânză Cedar, rasă

Prăjiți puțin pâinea ciabata. Turnați uleiul într-o ceașcă și amestecați cu usturoiul zdrobit. Ungeți feliile de pâine cu această pastă, apoi puneți-le într-o tavă de cuptor. Aranjați felii de roșii pe fiecare felie de pâine. Încingeți grătarul. Cu restul de ulei, prăjiți rondelele de dovlecel, aproximativ 5 minute, până se înmoaie. Puneți feliile de dovlecel deasupra roșiilor și presărați brânza rasă. Țineți pe grătar cam 1-2 minute, până când se topește brânza. Serviți cu salată. *Se obțin 2-4 porții.*

146 Tortilla cu ton și maioneză




PREPARARE
5–10 minute


PĂSTRARE
Se poate păstra aproape 5 ore în frigider

3 linguri ton din conservă, scurs de suc
¼ morcov mic, ras
¼ măr ras
1 lingură maioneză
2 lipii mici

Amestecați toate ingredientele necesare pentru umplutură. Ungeți fiecare tortilla cu acest amestec și rulați ca pe orice clătită. Tăiați felii subțiri. *Se obțin 2 porții.*

147 Tortilla cu cremă de brânză și șuncă




PREPARARE
5 minute


PĂSTRARE
Se poate păstra aproape 5 ore în frigider

1 linguriță chives tocat mărunt
1 lingură cremă de brânză
1 tortilla din făină de grâu
1 felie de șuncă

Amestecați chives cu crema de brânză într-un bol. Ungeți tortilla cu acest amestec. Apoi puneți deasupra felia de șuncă și rulați ca pe orice clătită. Tăiați felii subțiri. *Se obțin 1-2 porții.*



148 Salată grecească





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

- 500 g roșii, tăiate felii
- 1 castravete mic, curățat, tăiat în două jumătăți pe lungime și apoi feliat
- ½ ceapă roșie mică, curățată și tocată mărunt
- 4 cepe verzi, tăiate fin
- 1 ardei verde, curățat de semințe, tăiat mărunt
- 115 g măsline negre, fără sâmbure
- 175 g brânză feta, tăiată cubulețe
- 1 lingură pătrunjel proaspăt, tăiat mărunt
- 3 linguri ulei de măsline
- sucul de la o lămâie

Puneți roșiile într-un castron. Deasupra se pun castraveții, ceapa, ceapa verde, iar la sfârșit, ardeii. Adăugați măslinele și brânza. Se presară pătrunjelul peste salată. Amestecați uleiul cu sucul de lămâie, pentru a obține un sos pe care îl turnați peste salată înainte de a servi. Se servește cu pâine. *Se obțin 4-6 porții.*

149 Paste roz și salată de fasole





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Se pot păstra aproape 12 ore în frigider

- 85 g paste spirale, fierte
- 400 g fasole boabe, roșie, din conservă, bine scursă de zeamă
- 1 sfeclă fiartă pe jumătate, cojită și tăiată cubulețe
- 1 tulpină de țelină, tăiată felii
- 1 morcov, ras
- 1 ardei verde, curățat de semințe și tăiat cubulețe
- sucul de la ½ de lămâie
- ½ linguriță oțet balsamic
- ½ linguriță ulei de susan
- ½ linguriță ulei de măsline
- un vârf de piper

Amestecați pastele, fasolea și legumele într-un bol. Amestecați restul ingredientelor, turnați-le peste salată și amestecați. *Se obțin 6-8 porții.*



150 Salată cu tăiței chinezești





PREPARARE
35 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

- 175 g tăiței chinezești cu ouă
- 175 g mazăre extrafină
- 200 g creveți, curățați și fierți
- 6 cepe verzi, tăiate felii
- 10 ridichi mici, tăiate felii
- 2 linguri coriandru proaspăt, mărunțit
- 2 linguri ghimbir proaspăt, ras
- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- coaja rasă de la 1 lime
- 1 lingură miere
- sucul de la 2 lime
- 50 ml ulei de nucă
- un vârf de piper

Încălziți apă într-o cratiță. Când fierbe, adăugați tăițeii. Acoperiți cu un capac, luați de pe foc și lăsați să stea cam 5 minute, până tăițeii sunt moi. Scurgeți apa. După ce s-au răcit, puneți-i într-un bol de salată. Fierbeți apă într-o altă cratiță. Când clocotește, puneți mazărea extrafină și fierbeți un minut. Scurgeți de apă și lăsați să se răcească. Spălați creveții și scurgeți. Adăugați creveții, mazărea, ceapa și ridichile peste tăiței, în bol. Presărați coriandru și lăsați să stea deoparte. Amestecați ghimbirul și usturoiul într-un castron, apoi adăugați răzătura de lime, sucul, mierea, uleiul și piperul. Amestecați bine, după care turnați peste salată și omogenizați. *Se obțin 3-6 porții.*

151 Salată de paste cu ton



PREPARARE
15–20 minute

PĂSTRARE
Se poate păstra aproape 5 ore în frigider

250 g paste fundulițe
1 lingură ulei de măsline
1 lingură ulei de nucă
2 lingurițe suc de lămâie
1 linguriță muștar de Dijon
1 linguriță pătrunjel tocat
50 g porumb dulce congelat /din conservă
3 roșii coapte, tăiate
½ ardei roșu, curățat de semințe și tăiat fin
5 cepe verzi, tăiate felii
200 g ton din conservă, scurs și mărunțit

Se prepară pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți bine de apă și puneți-le într-un bol de salată. Pregătiți un sos, amestecând uleiul de măsline, uleiul de nucă, sucul de lămâie și muștarul într-un bol separat. Adăugați pătrunjelul. Turnați peste pastele răcite și adăugați porumbul, roșiile, piperul, ceapa verde și tonul, amestecând totul bine. *Se obțin 4-6 porții.*

152 Salată de pui



PREPARARE
45 minute

PĂSTRARE
Se poate păstra până la 2 zile în frigider

1 lingură ulei de măsline
½ ceapă mică, curățată
1 cățel de usturoi, curățat de peliță și zdrobit
1 linguriță ghimbir ras mărunt
1 linguriță chimion turcesc
1 linguriță pudră de curry
100 ml supă de pui /apă
75 ml maioneză
2 linguri iaurt natural
1 lingură coriandru proaspăt, tocat fin
½ lingură de sos chutney de mango
1 salată aisberg mică, tăiată fin
2 bucăți de piept de pui, fiert, curățat de piele și tăiat cubulețe

Încingeți uleiul într-o tigaie și rumeniți puțin ceapa, usturoiul și ghimbirul până devin moi. Adăugați chimionul turcesc, pudra de curry și fierbeți timp de 2-3 minute, amestecând ocazional. Adăugați supa de pui/apă și lăsați să fiarbă, fără capac, timp de 15 minute, până ce se evaporă tot lichidul. Lăsați să se răcească. Când este rece, adăugați maioneza, iaurtul, coriandrul proaspăt și sosul chutney de mango. Adăugați bucățile de pui, amestecând pentru a se pătrunde cu sosul. *Se obțin 4-6 porții.*



153 Salată cu bacon fierbinte



PREPARARE
20 minute

PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

12 frunze diferite de salată, cum ar fi lăptucă, lollo roso, lollo biondo etc.
câteva frunze de creson
12 roșii cherry
½ castravete mic, curățat de coajă și tăiat cubulețe
1 avocado mic, curățat și tăiat cubulețe
2 linguri ulei de măsline
6 felii de bacon, tăiat bucățele
o mână de crutoane (rețeta 260; pg.158)
1 lingură suc de lămâie/oțet balsamic

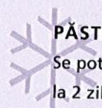
Puneți frunzele de salată, castravetele, roșiile și bucățile de avocado într-un bol de salată. Adăugați jumătate din cantitatea de ulei și zeamă de la lămâie/oțet și amestecați. Încingeți restul de ulei într-o tigaie și adăugați bucățile de bacon. Frigeți cam 5 minute, până când sunt bine pătrunse. Adăugați crutoane și lăsați să se pătrundă. Adăugați-le peste salată. Amestecați și serviți imediat. Serviți cu pâine ciabata, caldă. *Se obțin 4-6 porții.*

154 Triunghiuri de spanac cu brânză





PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

300 g spanac congelat
100 g brânză feta
55 g brânză Cedar
un vârf de nucșoară
un vârf de piper negru
8-10 foi de plăcintă
3 linguri unt topit

Încălziți cuptorul la 180°C. Puneți spanacul într-o crăticioară și lăsați-l la foc domol până se evaporă tot lichidul, amestecând din când în când. Lăsați să se răcească. Amestecați într-un bol spanacul cu brânza, nucșoara și piperul negru. Întindeți o foaie, ungeți cu untul topit, mai puneți o foaie de plăcintă și ungeți iar cu unt. Tăiați foile în fâșii de 7 cm lățime și 20 cm lungime. Puneți o lingură cu vârf cu spanac, la unul din capetele fâșiei și împăturiți în diagonală pentru a forma un triunghi. Continuați să împăturiți până la capătul fâșiei de foitaj. Puneți triunghiul în tava de copt și ungeți cu puțin unt topit. Faceți triunghiuri până terminați toate foile. Coaceți în cuptor 15-20 minute, până devin aurii și fragede. *Se obțin 12-14 triunghiuri.*

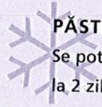
155 Samosa (plăcinţele indiene triunghiulare) cu carne şi mentă



Aceste pateuri delicioase sunt bogate în proteine, fier, zinc și multe vitamine. Sunt ideale pentru picnic sau pentru prânz dat la pachet. Le puteți face și cu carne foarte macră de miel.



PREPARARE
1 oră



PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

2 lingurițe ulei de măsline
1 ceapă mică, tăiată mărunt
2 căței usturoi, zdrobiți
1 linguriță chimion turcesc, măcinat
1 linguriță coriandru măcinat
280 g carne macră de vită, tocată
3 linguri mentă proaspătă, mărunțită
½ tulpină de țelină, tăiată fin
2 cartofi mijlocii, curățați și tăiați bucățele
55 g brânză Cedar, rasă
10 foi de plăcintă
85 g unt topit



Încălziți cuptorul la 200°C. Încingeți uleiul în tigaie și puneți ceapa, usturoiul și condimentele, lăsându-le să se rumenească. Adăugați carnea de vită, menta și țelina și amestecați până ce carnea devine maronie. Între timp, fierbeți cartofii. Când sunt fierți, faceți un piure pe care îl amestecați cu brânza. Adăugați carnea pregătită în tigaie și amestecați. Întindeți o foaie de plăcintă, ungeți cu unt și puneți deasupra încă o foaie pe care o ungeți cu unt. Tăiați foile în fâșii de 7 cm lățime. Puneți câte o lingură cu vârf din amestecul de carne pe fiecare fâșie și împăturiți pe diagonală pentru a forma un triunghi. Continuați să împăturiți până se termină fâșia. Puneți triunghiul în tava de copt și ungeți cu puțin unt topit. Faceți triunghiuri până terminați toate foile. Coaceți în cuptor 10 minute, până devin aurii. Serviți cu sos de roșii și busuioc (rețeta 161; pg.112), salsa de mango (rețeta 242; pg.146) sau salsa condimentat de tomate (rețeta 243; pg.147). *Se obțin 15 samose.*

156 Samosa cu legume

V

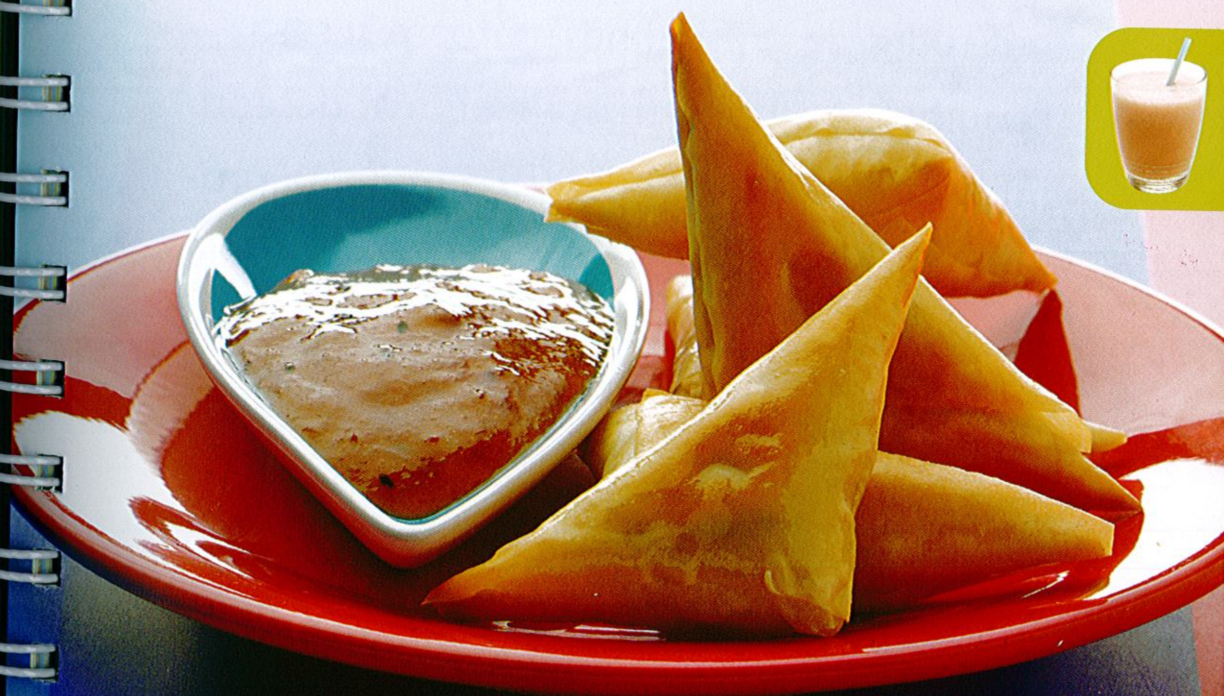
Pentru variație, puteți folosi diverse legume drept umplutură în aceste samose gustoase, care pot fi consumate calde sau reci.

PREPARARE
1 oră 20 minute

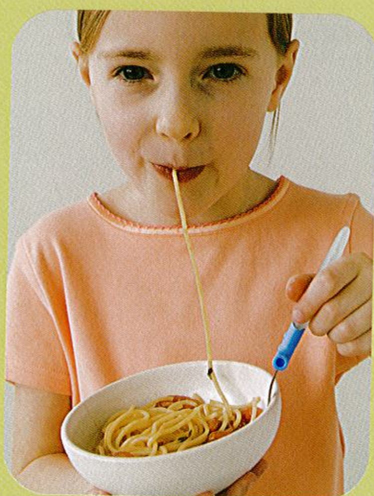
PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

- 1 cartof, curățat de coajă și tăiat cubulețe
- 1 morcov mare, curățat de coajă și tăiat cubulețe
- 1 cartof dulce, curățat de coajă și tăiat cubulețe
- 6-8 păstăi de fasole franțuzească, curățate și tăiate în bucăți mici
- 2 linguri ulei vegetal
- ½ linguriță șofran
- ½ linguriță chimion turcesc, măcinat
- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- 1 linguriță de ghimbir proaspăt, ras
- 2 linguri mazăre fină, făcută piure
- ¼ ceapă, curățată și mărunțită
- 1 linguriță suc de lămâie
- 10-12 foi de plăcintă
- 25 g unt
- 2 linguri ulei de măsline

Încălziți cuptorul la 180°C. Puneți cartoful la fiert într-o cratiță cu apă. Când începe să fiarbă, dați focul mic și lăsați să se pătrundă bine timp de 4 minute. Adăugați morcovul, cartoful dulce și fasolea, și mai lăsați 4 minute până încep legumele să se înmoaie. Scurgeți de apă. Puneți uleiul în tigaie și rumeniți ceapa, usturoiul, condimentele și ghimbirul timp de 3-4 minute, până se înmoaie ceapa. Luați de pe foc, adăugați mazărea, zeama de lămâie și legumele preparate, amestecând bine totul. Topiți untul într-o crăticioară și amestecați cu uleiul de măsline. Întindeți o foaie de plăcintă, ungeți cu unt și amestec de ulei, apoi mai puneți o foaie deasupra, pe care o ungeți. Tăiați foile în fâșii de 7 cm lățime și 20 cm lungime. Puneți o lingură cu vârf cu amestec de legume, la unul din capetele fâșiei și împăturiți în diagonală pentru a forma un triunghi. Continuați să împăturiți până la capătul fâșiei de foitaj. Puneți triunghiul în tava de copt și ungeți cu puțin unt topit și ulei. Faceți triunghiuri până terminați toate foile. Coaceți în cuptor 15-20 minute până devin aurii și fragede. Serviți cu sos de iaurt cu mentă și castraveți (rețeta 245; pg.147) sau sos chutney cu mango. *Se obțin 16-18 triunghiuri.*







CINA

Reţetele care urmează îţi lasă gura apă; ele stau la baza meniurilor principale ale întregii familii, fie ca feluri de mâncare complete, fie completate cu alte reţete, din alte secţiuni ale cărţii. Gustul, textura şi prezentarea reţetelor vor avea mare succes la cei mici, în timp ce folosirea unor ingrediente mai sofisticate, incluzând aici numeroase ierburi aromate şi condimente, va face ca şi restul familiei să le aprecieze.



Accentul se pune pe alimente cu conţinut redus de grăsimi nesănătoase şi sare. Legumele şi uneori fructele au fost deseori introduse în meniuri pentru a respecta programul celor „5 mese" pe zi. Toate reţetele prezentate sunt rapide şi uşoare, multe dintre ele putând fi preparate anterior şi apoi congelate. De asemenea, au fost incluse şi reţete vegetariene, toate fiind surse bune de proteine vegetale.

157 Sos de roşii rapid





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Se poate păstra până la 2 zile în frigider

2 linguri ulei de măsline
2 căței de usturoi, tăiați fin
800 g roșii din conservă
1 lingură busuioc proaspăt, tocat mărunt
1 lingură pătrunjel proaspăt, tocat
sare și piper pentru gust

Încingeți ușor uleiul într-o tigaie și rumeniți usturoiul până capătă o culoare arămie. Adăugați roșiile și țineți la foc mare aproximativ 5-10 minute, amestecând pentru a le mărunți. Micșorați flacăra, adăugați ierburile și lăsați pe foc încă un minut. Dați deoparte, gustați și adăugați sarea și piperul, dacă este nevoie. Serviți cu paste ce au forme diverse, respectiv cu brânză rasă, dacă doriți. *Se obțin 4-6 porții.*

158 Spaghete cu roşii cherry





PREPARARE
10–15 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

200 g roșii cherry, bine coapte
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
2 linguri busuioc proaspăt, tocat mărunt
3 linguri ulei de măsline
2 lingurițe oțet balsamic
un vârf de sare
200 g spaghete
brânză parmezan rasă (opțional)

Mai întâi preparați sucul de roșii, tăindu-le în patru și amestecându-le cu busuiocul, usturoiul, uleiul de măsline și oțetul balsamic într-un bol mare. Folosiți-vă de mâini pentru a amesteca foarte bine toate ingredientele și pentru a storci bine roșiile. Adăugați un vârf de sare pentru a scoate mai mult în evidență gustul roșiilor. Lăsați să stea la temperatura camerei timp de 30 minute, gusturile amestecându-se și intensificându-se. Pregătiți spaghetele conform instrucțiunilor de pe pachet. Când sunt gata, scurgeți de apă și amestecați-le cu sosul de roșii. Serviți cu parmezan ras presărat deasupra, dacă doriți. Pentru variație coloristică încercați să folosiți atât tomate roșii, cât și galbene. Acest sos poate fi preparat și cu roșii obișnuite, tăiate în bucăți mai mici. *Se obțin 2-4 porții.*

159 Paste de diverse forme, cu sparanghel şi şuncă







PREPARARE
25 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparate chiar înainte de a fi servite

1 ceapă, curățată și tăiată mărunt
2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți
2 linguri ulei de măsline
¼ linguriță cimbru uscat
200 g sparanghel, tăiat fin pe diagonală
3-4 felii de șuncă afumată, mărunțită
250 g paste de diverse forme (cum ar fi fundulițe sau tubulețe)
1 lingură apă
sucul de la ½ lămâie
brânză parmezan rasă (opțional)

Într-o tigaie cu fund mai gros înăbușiți ceapa și usturoiul, în ulei, până se înmoaie. Adăugați cimbrul, apoi sparanghelul și șunca. Țineți pe foc moderat, timp de 2-3 minute, amestecând ocazional, până se înmoaie bine sparanghelul. Între timp, pregătiți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Luați sosul de pe foc și adăugați apă și suc de lămâie. Scurgeți pastele. Amestecați sosul cu pastele și adăugați parmezanul ras. Serviți imediat cu salată alături. Pentru variație, încercați cu bacon crocant în loc de șuncă. *Se obțin 2-4 porții.*

160 Paste cu sos de piper bolognez


PREPARARE
30 minute


PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

- 1 ceapă mare, curățată și tăiată felii
- 1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat rondele
- 1 ardei verde, curățat de semințe și tăiat rondele
- 1 lingură ulei de măsline
- 450 g carne macră de vită, tocată
- 400 g pulpă de roșii din conservă
- 3 linguri pastă de tomate
- 1 linguriță busuioc uscat
- 1 linguriță oregano uscat
- ¼ linguriță cimbru uscat
- un vârf de piper
- 340 g spaghete
- brânză parmezan rasă

Într-o tigaie cu fund mai gros înăbușiți ceapa și ardeii în ulei, timp de 2-3 minute. Adăugați carnea tocată și țineți-o pe foc până se rumenește. Adăugați pulpa de roșii, pasta de tomate, ierburile și piperul negru și amestecați bine. Acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă înăbușit cam 10 minute. Între timp, preparați spaghetele conform instrucțiunilor de pe pachet. Serviți pastele cu sosul astfel preparat, turnat deasupra și puțin parmezan ras. *Se obțin 4-6 porții.*

161 Sos de roşii cu busuioc


PREPARARE
15-25 minute


PĂSTRARE
Se poate păstra până la 2 zile în frigider

- 1 ceapă mare, curățată și tăiată felii
- 2 ardei roșii, curățați de semințe și tăiați rondele
- 1 lingură ulei de măsline
- 2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți
- 800 g roșii mărunțite, din conservă
- 2-3 lingurițe busuioc proaspăt, tocat

Într-o tigaie cu fund mai gros înăbușiți ceapa și ardeii roșii în ulei, până se înmoaie. Adăugați usturoiul, roșiile și busuiocul. Amestecați bine. Dacă îl veți folosi cu chifteluțe (vezi rețeta următoare), nu-l țineți pe foc mai mult de 3-4 minute. *Dacă îl folosiți ca pe un sos pentru paste îl veți ține pe foc încă 5-10 minute. Iese suficient sos pentru chifteluțe sau se poate folosi la 4 porții de paste.*



162 Chifteluţe


PREPARARE
1¼ oră


PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

- 1 porție de sos de roșii cu busuioc
- 2 felii pâine intermediară
- ½ ceapă, curățată
- ½ ardei roșu, curățat de semințe
- 1 dovlecel mic
- 1 cățel mic de usturoi, curățat
- ½ lingură de pătrunjel proaspăt, tocat
- ½ linguriță oregano uscat
- 2 lingurițe pastă de tomate
- 175 g carne de curcan, tocată
- 175 g carne de vită, tocată
- ½ ou bătut
- făină
- ulei de măsline

Încălziți cuptorul la 190°C. Mai întâi, preparați sosul de roșii și ardei și puneți-l deoparte. Apoi mărunțiți bine pâinea într-un robot de bucătărie. Adăugați legumele și usturoiul și amestecați până devin ca o pastă. Adăugați și restul de ingrediente și combinați. Luați din acest amestec o cantitate mică, în mână, tăvăliți prin făină și formați chiftele rotunde. Prăjiți-le în ulei până se rumenesc. Puneți-la apoi într-o cratiță, turnați sosul peste ele și introduceți la cuptor timp de 40-50 minute. *Se obțin 12-15 chifteluțe.*

163 Burgeri vegetarieni





PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

- 350 g fasole roșie boabe, fiartă /din conservă
- 250 g cartofi dulci, curățați și tăiați cubulețe
- 1 morcov/păstârnac mijlociu, curățat și feliat
- 1 ceapă mică, curățată și tăiată
- 2 căței de usturoi, curățați și tăiați
- 1 tulpină de țelină, spălată bine și tăiată fin
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 lingură pastă de tomate
- 1 linguriță chimen, măcinat
- 1 lingură coriandru proaspăt, tăiat mărunt
- făina

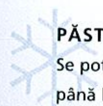
Scurgeți de apă boabele de fasole și uscați-le pe o bucată de prosop de hârtie. Fierbeți în abur cartoful dulce și morcovul/păstârnacul timp de 15-20 de minute, până când se înmoaie. Faceți apoi un piure din aceste legume. Într-o tigaie mare, prăjiți ceapa, usturoiul și țelina, în jumătate din cantitatea de ulei, timp de 5 minute, amestecând ocazional. Adăugați piureul de legume și mai țineți pe foc încă 5 minute. Turnați totul într-un bol mare și amestecați-le până obțineți un piure fin. Amestecați boabele de fasole cu pasta de tomate, chimenul și coriandrul. Pudrați-vă palmele cu făină, apoi luați din amestec și formați 4-6 burgeri. Puneți burgerii pe o tavă de cuptor și ungeți-i cu ulei. Puneți la grătar timp de 5-6 minute, după care îi întoarceți și îi ungeți și pe cealaltă parte. Țineți-i încă 5-6 minute la grătar. Ca alternativă, puteți prăji burgerii în puțin ulei, câte 3-4 minute pe fiecare parte. Serviți într-o chiflă care este tapetată cu foi de salată și felii de roșii. *Se obțin 4-6 porții.*

164 Burgeri de vită introduși în chifle





PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

- 250 g carne de vită, tocată
- ¼ ceapă mică, curățată și tocată mărunt
- 1 morcov, curățat și ras fin
- 1 gălbenuș de ou
- 3 chifle cu susan
- 3 felii subțiri de roșii
- 3 frunze de salată

Puneți carnea de vită, ceapa, morcovul și gălbenușul într-un castron și amestecați-le bine pe toate. Formați 3 burgeri. Puneți-i pe grătar timp de 3-4 minute și întoarceți-i pe ambele părți până sunt bine pătrunși. Puneți burgerul într-o chiflă, cu o felie de roșie și salată. Serviți-l cu salată sau salsa. *Se obțin 3 porții.*



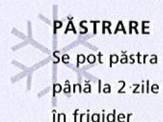


165 Burgeri de curcan în stil asiatic





PREPARARE
40 minute



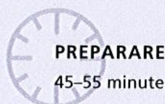
PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

2 felii de pâine integrală
700 g carne de curcan, tocată
2 cepe verzi
1 cățel de usturoi, curățat și mărunțit
1 linguriță de rădăcină de ghimbir, rasă
2 linguri sos hoisin
2 lingurițe de ulei de susan prăjit
6-8 chifle cu susan
felii de castravete, felii de roșii și foi de salată pentru garnitură

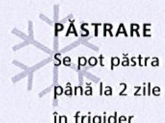
Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți pâinea într-un robot și mărunțiți-o pentru a obține pesmet. Adăugați carnea de curcan, usturoiul, ceapa, răzătura de ghimbir și sosul hoisin și mixați-le pe toate în robot. Luați cu mâna o cantitate din acest amestec și formați 6-8 burgeri. Așezați-i pe o tavă termorezistentă și ungeți-i cu ulei pe ambele părți. Puneți la cuptor timp de 20 de minute, până când se rumenesc la exterior și sunt bine pătrunși în interior. Alternativ puteți folosi grătarul. Serviți fiecare burger încălzit, cu chiflă, iar deasupra ei așezați feliile de roșii, castraveți și salată, cu puțină maioneză și susan (rețeta 167; pg.114).
Se obțin 6-8 burgeri.

166 Chifteluţe de curcan





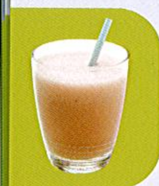
PREPARARE
45–55 minute



PĂSTRARE
Se pot păstra până la 2 zile în frigider

½ ceapă mijlocie, curățată
2 felii de pâine integrală
600 g carne de curcan, tocată
1 ou
1 linguriță oregano, uscat
2 lingurițe pătrunjel proaspăt, tocat
făină
3 linguri ulei de măsline

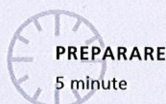
Preîncălziți cuptorul la 180°C. Amestecați ceapa cu pâinea în robotul de bucătărie, apoi adăugați carnea de curcan, oul și ierburile. Mixați cu grijă, să nu devină o pastă. Formați mici chifteluțe cu ajutorul mâinilor tapetate cu făină. Puneți chifteluțele într-o caserolă cu ulei și dați la cuptor timp de 30-40 de minute, întorcându-le pe ambele părți. Scoateți-le când sunt rumene iar carnea este bine pătrunsă. Serviți cu mini chifle și cu salsa.
Se obțin 12 chifteluțe.



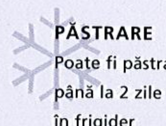
167 Maioneză cu susan



Acest sos cu conținut redus de grăsimi este o garnitură ideală pentru burgerii de curcan în stil asiatic.



PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrata până la 2 zile în frigider

2 linguri maioneză, cu conținut redus de grăsimi
2 linguri iaurt natural
1 linguriță sos de soia
½ linguriță ulei de susan

Combinați toate ingredientele într-un bol. Serviți cu burgeri de curcan sau folosiți-l drept sos pentru legume crude. *Se obțin 4-6 porții.*

168 Crochete de pui cu susan



Crochetele de pui sunt nu numai delicioase, ci și foarte nutritive datorită semințelor de susan care sunt bogate în fier, zinc și calciu.

PREPARARE
15 minute

4 bucăți de piept de pui, dezosate
2-3 linguri semințe de susan
1-2 linguri ulei de susan

PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

Tăiați fiecare piept în 5-6 felii și tăvăliți-le prin semințele de susan până sunt bine acoperite. Încingeți uleiul într-o tigaie cu fundul gros, adăugați feliile de pui cu susan și prăjiți 8-10 minute, în funcție de dimensiunea feliilor de carne. Trebuie să fie rumenite pe ambele părți și pătrunse. Semințele de susan au tendința de a sări din tigaie, făcând mizerie pe jos, de aceea trebuie să țineți copiii deoparte! Trebuie servite imediat sau ținute calde în cuptor. Serviți cu sos de muștar cu miere. *Se obțin 6-8 porții.*

169 Sos de muştar cu miere



PREPARARE
2 minute

1 lingură muștar simplu
4 linguri miere

PĂSTRARE
Se poate păstra până la o săptămână în frigider

Amestecați muștarul cu mierea într-un bol. Serviți cu crochete de pui cu susan. *Se obțin 6-8 porții.*

170 Pui pané



Este o rețetă ușoară, care oferă un produs gustos, hrănitor și superior calitativ variantei semipreparate.

PREPARARE
30 minute

2 bucăți de piept de pui, dezosate
6 linguri pesmet de pâine
½ linguriță paprika
1 linguriță oregano
un vârf pudră de usturoi (opțional)
1 ou
2 linguri ulei de măsline

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 200˚C. Tăiați pieptul de pui în bucățele lunguiețe, dând deoparte părțile de grăsime. Amestecați pesmetul cu paprika, oregano și pudra de usturoi, dacă se folosește. Dați prin ou bucățile de pui, apoi prin amestecul de pesmet. Dacă doriți o crustă groasă și crocantă, înmuiați în ou și tăvăliți prin pesmet de mai multe ori. Ungeți cu ulei o tavă de cuptor, apoi așezați bucățile de pui pe tavă. Dați la cuptor pentru 10 minute, apoi întoarceți și mai țineți 5-10 minute până sunt bine coapte și crocante. Timpul de coacere diferă în funcție de mărimea bucăților de pui. Serviți cu cartofi la cuptor (rețeta 218; pg.137) sau cu cartofi wedges cu paprika (rețeta 219; pg.138), cu legume și ketchup sau salsa. *Se obțin 2-4 porții.*



171 Piept crocant de curcan





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

3 biscuiți din făină integrală de grâu
2 linguriţe paprika
2 linguriţe amestec de ierburi
1 ou
4 bucăți subțiri de piept de curcan
3-4 linguri ulei vegetal

Puneți biscuiții împreună cu paprika și ierburile într-o pungă. Mărunțiți. Scoateți apoi acest amestec și puneți-l pe o foaie de hârtie. Bateți oul într-o farfurie. Înmuiați bucățile de piept de curcan în ou, apoi treceți-le prim amestecul de pesmet până sunt bine acoperite. Încingeți uleiul într-o tigaie. Puneți șnițelele de curcan în tigaie și prăjiți-le la foc mic, timp de câteva minute, până când se rumenesc pe ambele părți. Serviți cu legume sau salată și cu cartofi wedges cu paprika (vezi rețeta 219; pg.138). *Se obțin 4-6 porții.*

172 Pui cu tăiţei vegetali



Experimentați cu legumele folosite în această rețetă, pentru a obține diverse culori și texturi. Sosul de pește poate fi găsit în majoritatea supermarketurilor.



PREPARARE
30 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

140 g tăiței de orez
½ ceapă, curățată și tocată mărunt
2 linguri ulei de susan
1 ceapă verde, tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat și tocat
1 linguriță ghimbi proaspăt
2-3 linguri sos de pește tailandez
2 bucăți de piept de pui, tăiat felii subțiri
¼ ardei roșu, curățat de semințe și tăiat felii
⅛ varză, rasă
2 morcovi, curățați și tăiați în felii subțiri
55 g păstăi de fasole

Preparați tăițeii de orez conform instrucțiunilor de pe ambalaj și lăsați-i deoparte. Încălziți uleiul într-o tigaie /wok, în care apoi înmuiați ceapa. Adăugați ceapa verde, usturoiul, ghimbirul și sosul de pește, ținând pe foc câteva minute. Dați focul mai tare, adăugați bucățile de carne și lăsați să se prăjească până sunt bine rumenite. Adăugați legumele, amestecând până devin fragede. La sfârșit se introduc și tăițeii și se servesc. Mai adăugați sos de pește dacă este necesar. *Se obțin 3-4 porții.*



173 Pacheţele de pui cu glazură de mango





PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

4 bucăți de piept de pui, dezosate
4 linguriţe sos chutney de mango
½ ceapă mică, tăiată cubulețe

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Puneți fiecare bucată de piept de pui pe câte o folie de aluminiu, suficient de mare pentru a putea împacheta carnea. Adăugați o linguriță de sos chutney de mango și bucățele de ceapă, pe fiecare bucată de piept. Împachetați și puneți fiecare pachețel în tava de cuptor. Dați la cuptor pentru 30 minute sau până când puiul este gata. *Se obțin 4 porții.*

174 Pacheţele mexicane cu pui





PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

4 bucăți de piept de pui, dezosate
8 lingurițe sos salsa de roșii, condimentat (rețeta 243; pg.147)
4 lingurițe ulei de nucă

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Puneți fiecare bucată de piept de pui pe câte o folie de aluminiu, suficient de mare pentru a putea împacheta carnea. Adăugați câte 2 lingurițe de sos salsa și o linguriță de ulei de nucă, pe fiecare bucată. Împachetați și puneți în tava de cuptor. Coaceți timp de 30 minute sau până când puiul este bine făcut. *Se obțin 4 porții.*

175 Pacheţele cu pui şi bacon





PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

4 felii de bacon, tăiat mărunt
1 linguriță ulei de măsline
4 ciuperci, curățate și tăiate fin
½ ceapă, tăiată fin
un vârf de nucșoară
½ linguriță salvie uscată
4 pulpe de pui, dezosate

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Tăiați baconul în cubulețe, după care îl prăjiți într-o tigaie până se rumenește. Lăsați-l deoparte. Adăugați uleiul și înăbușiți ceapa și ciupercile cu nucșoara și salvia, până devin moi. Adăugați și bucățelele de bacon. Umpleți cu acest amestec partea de dedesubt a fiecărei pulpe de pui și așezați-le pe o folie de aluminiu. Împachetați și așezați pe tava de cuptor. Coaceți timp de 30 minute, până când puiul este complet pătruns. *Se obțin 4 porții.*

176 Plăcintă de pui cu ciuperci





PREPARARE
1¼ oră



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

150 ml supă de pui (rețeta 251; pg.151)
4 pulpe de pui, dezosate, tăiate bucățele
55 g unt
250 g ciuperci mici, feliate
25 g făină albă
150 ml lapte
2 lingurițe pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
1 lingură suc de lămâie
3 cartofi, curățați de coajă, fierți și tăiați felii subțiri
225 g foaie de aluat



Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți supa de pui într-o cratiță, împreună cu bucățile de carne. Fierbeți înăbușit timp de 15 minute. Scoateți bucățelele de carne pe o farfurie, strecurați supa și puneți-o deoparte. Topiți jumătate din cantitatea de unt într-o tigaie, adăugați ciupercile și lăsați pe foc timp de 3-4 minute. Scoateți-le apoi pe o farfurie. Adăugați restul de unt în tigaie și topiți-l. Amestecați făina cu untul topit, adăugați supa și laptele, amestecând continuu, apoi adăugați pătrunjelul, sucul de lămâie, carnea de pui și ciupercile. Transferați conținutul din cratiță într-o tavă de plăcintă. Acoperiți cu feliile de cartof. Întindeți aluatul pentru a obține o foaie de dimensiunea tăvii de cuptor. Așezați foaia peste tava cu umplutură, tăiați marginile, apoi mai tăiați câteva fâșii suplimentare pentru a le rula împreună, obținând astfel margine dublă. Lipiți-le cu puțin lapte. În mijlocul plăcintei tăiați o mică fantă pentru a permite aburului să iasă. Coaceți în cuptor timp de 30-40 minute, până când plăcinta este rumenă iar umplutura clocotește. Serviți cu legume verzi. *Se obțin 4-5 porții.*

177 Korma de pui (preparat indian)





PREPARARE
1 oră



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

2 cepe, curățate și tăiate mărunt
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
4 linguri ulei de măsline
2,5 cm rădăcină de ghimbir, rasă
1 linguriță pudră de chilli puțin condimentat
1 linguriță curcuma (șofran de India)
1 linguriță coriandru măcinat
½ linguriță nucșoară măcinată
½ linguriță scorțișoară măcinată
2 bucăți piept de pui, dezosat, fără piele, tăiat mărunt
2 pulpe de pui, dezosate, fără piele, tăiate bucăți
1 lingură făină
200 ml apă /supă de pui
140 g iaurt natural
3 linguri smântână
coriandru proaspăt, pentru garnitură

Într-o cratiță mare, înăbușiți ceapa și usturoiul în ulei, timp de 2-3 minute, până începe să se înmoaie. Adăugați ghimbirul și celelalte condimente. Țineți în continuare pe foc încă un minut sau două, apoi adăugați bucățile de carne de pui, amestecați bine și înăbușiți cam 3-4 minute, acoperit cu un capac. Într-o ceașcă amestecați făina cu puțină apă/supă de pui, pe care apoi o turnați în cratiță, urmat de restul de lichid. Amestecați și lăsați să fiarbă, înăbușit, la flacără mică, 20-25 minute. Când carnea de pui este gata, adăugați iaurtul și smântâna, amestecați și mai lăsați să dea încă 2-3 clocote. Garnisiți cu frunze de coriandru. Serviți cu orez sau pâine albă indiană (naan) și felii de castravete și roșii. *Se obțin 4 porții.*

178 Tikka de pui (preparat indian)





PREPARARE
30 minute plus 2 ore marinarea



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider



2 căței usturoi
1 bucată mică de ghimbir, rădăcină
140 g iaurt natural
2 lingurițe masala sau pudră curry
½ linguriță chimion turcesc
½ linguriță scorțișoară măcinată
1 linguriță paprika
sucul de la ½ lămâie
1 linguriță coriandru proaspăt
4 bucăți piept de pui, dezosat, fără piele, tăiate fâșii

Curățați usturoiul și ghimbirul și tăiați-le în bucăți mici pe care le zdrobiți apoi într-un pisălog sau mojar. Într-un bol mare amestecați împreună cu iaurtul, condimentele, sucul de lămâie și coriandrul. Adăugați bucățile de carne de pui și amestecați până sunt bine acoperite de amestecul din bol. Lăsați în frigider să se marineze cel puțin 2 ore. Trageți bucățile de carne prin țepe de frigărui, metalice sau de lemn. Așezați-le pe un grătar și țineți-le până se înnegresc puțin pe margini. Ca o alternativă, puteți pune frigăruile pe o tavă de copt, le introduceți în cuptorul încălzit la 230˚C și le țineți 15-20 minute, întorcându-le o dată, până când puiul este gata. Serviți cu pâine albă indiană (naan), cu salată și sos condimentat curry (rețeta 336; pg.189). *Se obțin 4-6 porții.*









179 Fajitas de pui (preparat mexican)



PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

¼ linguriță paprika
¼ linguriță chimion turcesc, măcinat
½ oregano uscat
2 bucăți piept de pui, dezosat, fără piele, tăiate fâșii
1 cățel usturoi, curățat și zdrobit
2 linguri ulei de măsline
1 ceapă, curățată, tăiată în jumătate și feliată
1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat felii
6 tortillas mici, de făină
un bol mic cu salată verde, tăiată
55 g brânză Cedar și Mozzarella, rasă
smântână (opțional)
Salsa (rețetele 242-244; pg.146-147) sau Guacamole (rețeta 128; pg.99)

Într-un bol, amestecați paprika, chimionul și oregano. Adăugați bucățile de carne de pui și tăvăliți-le în aceste condimente. Într-o tigaie mare, încingeți jumătate din cantitatea de ulei și rumeniți puiul timp de 4-5 minute. Scoateți bucățile de carne prăjită pe o farfurie. În continuare, turnați și restul de ulei în tigaie și înăbușiți ceapa, usturoiul și ardeiul, la foc scăzut, timp de aproximativ 5 minute, până se înmoaie. Adăugați apoi carnea de pui și mai lăsați pe foc câteva minute, asigurându-vă că totul este bine pătruns. Încălziți tortilla conform instrucțiunilor de pe pachet. Când serviți, puneți diversele ingrediente necesare pentru fajitas (amestecul de pui, un bol cu salată verde, brânza rasă, smântâna, salsa sau guacamole și tortilla calde) pe farfurii și lăsați copiii să-și pregătească singuri fajitas, luând o tortilla la care vor adăuga umplutura dorită de ei și apoi o vor rula ca pe o clătită. *Se obțin 2-4 porții.*

180 Pui fript



PREPARARE
1½–2½ ore

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

1 pui
1 ceapă, curățată și tăiată în sferturi
1-2 lingurițe cimbru uscat

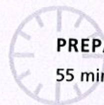
Preîncălziți cuptorul la 190˚C. Clătiți puiul bine și așezați-l într-o tavă pentru fript. Introduceți ceapa în cavitatea puiului (aceasta îi va da puiului o aromă specială), iar pe deasupra presărați cu puțin cimbru. Dați la cuptor. Timpul de coacere variază în funcție de mărimea puiului; în principiu, ar trebui ținut cam 20 minute, pentru fiecare 450 g și în plus 20 minute. Stropiți o dată sau de două ori cu sosul din tavă. Când este aproape gata, dați cuptorul la 220˚C, pentru ca puiul să devină crocant și să se rumenească. Puiul este gata atunci când sucurile s-au scurs complet în tavă și copanul se poate desprinde cu ușurință. După ce l-ați scos din cuptor, lăsați-l să se răcească puțin, 5-10 minute, apoi îl tranșați. Se servește cu sosul lăsat de carne în tavă, cu legume și cartofi piure. *Se obțin 4-8 porții, în funcție de dimensiunea puiului.*



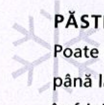
   

181 Piept de raţă în sos de portocală





PREPARARE
55 minute



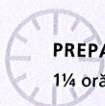
PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

2 bucăți piept de rață
sucul de la 1 portocală
sucul de la ½ lămâie
coaja rasă de la 2 portocale
½ linguriță tarhon uscat

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți bucățile de carne de rață într-un vas termorezistent, cu pielea deasupra. Turnați deasupra sucul de portocale și cel de lămâie și presărați tarhonul. Dați la cuptor pentru 30-35 minute, neacoperit. După ce îl scoateți din cuptor, lăsați-l să stea 5 minute, apoi scoateți carnea din vas și puneți-o pe farfuria în care o veți servi. Mai lăsați să treacă încă 5 minute până o veți felia. Serviți cu legume fripte. *Se obțin 4-6 porții.*

182 Ruladă de porc umplută cu mere





PREPARARE
1¼ oră



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

1 lingură de unt
1 lingură ulei de măsline
1 ceapă mică, curățată și tăiată mărunt
1 măr mare, ras (cu coajă cu tot)
2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat
2 linguri cimbru proaspăt, tocat
coaja rasă și sucul de la ½ lămâie
600 g mușchi de porc
2 felii bacon

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Pentru umplutură, topiți untul și uleiul într-o tigaie, adăugați ceapa tocată și înăbușiți până începe să se înmoaie. Adăugați mărul ras și țineți pe foc încă 10-15 minute. Adăugați ierburile, coaja de lămâie și sucul. Luați-o de pe foc și lăsați să se răcească. Între timp, tăiați mușchiul de porc pe lungime și întindeți bucata de carne ca pe un șnițel. Turnați umplutura cu lingura, rulați carnea și legați cu o sfoară. Așezați rulada de carne într-o tavă de fript și puneți feliile de bacon deasupra ruladei. Țineți în cuptor timp de 40-50 minute, până când carnea este fragedă. Lăsați-o să stea câteva minute înainte de a o tăia felii. Serviți cu usturoi, cartofi fripți sau legume. *Se obțin 4-6 porții.*



183 Tocăniţă de porc cu mere





PREPARARE
1⅓ ore



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

1 ceapă, curățată și tăiată
2 linguri ulei de măsline
2 mere, curățate de sâmburi și tăiate bucățele
600 g mușchi de porc, tăiat bucățele
2 linguri făină
75 ml oțet de mere
350 ml suc natural de mere, neîndulcit
150 ml apă
1 linguriță cimbru uscat sau 1 lingură cimbru proaspăt, tocat mărunt
2 frunze de dafin
2-3 linguri smântână proaspătă

Preîncălziți cuptorul la 170°C. Într-o caserolă mare, înăbușiți ceapa în ulei, până se înmoaie. Adăugați bucățile de măr și lăsați pe foc încă 1-2 minute, înainte de a adăuga carnea de porc. Înăbușiți carnea, apoi presărați făina. Mai țineți încă un minut la foc potrivit și după aceea turnați oțetul, sucul de mere și apa, amestecând continuu. Adăugați cimbrul și frunza de dafin, dați un clocot, acoperiți și dați la cuptor. Țineți-o o oră sau până când vedeți că s-a frăgezit carnea de porc, amestecând din când în când. Scoateți din cuptor. Turnați smântâna, dacă doriți s-o folosiți. Serviți cu orez și legume verzi. *Se obțin 4-6 porții.*

184 Friptură de miel cu crustă de iaurt condimentat



Un dejun tradițional pentru Orientul Mijlociu. Mielul reprezintă o sursă excelentă de proteine, fier și zinc.

PREPARARE
2¼ ore plus timpul de marinare

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

2 kg pulpă de miel
3 căței de usturoi, curățați și tăiați în sferturi
500 g iaurt natural
2 lingurițe paprika
2 lingurițe chimion turcesc, măcinat
1 linguriță coriandru măcinat
1 linguriță curcuma (șofran de India)
½ linguriță piper negru
½ linguriță cardamon măcinat
un vârf de fire de șofran
coaja rasă de la o lămâie

Faceți tăieturi în pulpa de miel, asemănătoare unor butoniere, și introduceți bucățile de usturoi. Restul de ingrediente le amestecați bine într-un bol. Puneți pulpa de miel într-o tavă și turnați amestecul de iaurt peste carne. Acoperiți tava și băgați-o la frigider pentru câteva ore sau chiar mai bine pentru o noapte, astfel încât toate mirodeniile să pătrundă bine carnea. Pentru fript, așezați carnea de miel pe un grătar de sârmă, într-o tavă de copt și turnați apă atât cât să acopere fundul tăvii. Puneți carnea la fript, în cuptor, neacoperită, timp de o oră și jumătate, la 190˚C, până capătă o crustă arămie și mielul este fraged. Scoateți din cuptor și lăsați carnea să stea vreo 20-30 minute înainte de a o tăia. Serviți cu legume fripte sau, pentru a fi în ton cu moda orientală, cu cușcuș cu legume (rețeta 246; pg.148). *Se obțin 8-10 porții.*

185 Carne de miel și legume cu garnitură de cartofi



Un alt fel de mâncare tradițional, care necesită mai mult timp de preparare, dar care oferă o carne foarte fragedă. Pregătiți cartofii cu puțin timp înainte de a servi masa, pentru a nu se decolora.

PREPARARE
2½ ore

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

750 g fileu de miel, partea de la gât, tăiat bucățele
2 cepe mijlocii, curățate și tăiate felii
1 praz, tăiat felii
2 morcovi mari, curățați și tăiați felii
700 g cartofi, curățați și tăiați felii
½ linguri rozmarin proaspăt, tăiat mărunt
un vârf de piper
150 ml supă de legume
25 g unt

Preîncălziți cuptorul la 300˚C. Puneți o treime din cantitatea de cartofi pe fundul unei cratițe. Într-un bol, combinați bucățile de carne de miel cu prazul, morcovii și rondelele de ceapă. Presărați jumătate din acest amestec peste stratul de cartofi. Condimentați cu jumătate din cantitatea de rozmarin și piper negru. Puneți și cel de-al doilea strat de felii de cartofi. Adăugați restul bucăților de carne, ceapă, praz și morcov și turnați supa de legume. Așezați deasupra ultimul strat de felii de cartofi. Presărați bucățele de unt. Puneți vasul neacoperit în cuptor și țineți-l timp de 15 minute, lăsând untul să se topească. Acoperiți etanș cu un capac și mai țineți în cuptor încă 2 ore. Apoi scoateți capacul și mai lăsați 20 de minute până face o crustă aurie. Serviți cu legume fierte în abur sau fripte în wok. *Se obțin 4-6 porții.*



186 Frigărui din miel marinat



Carnea marinată are un gust bun, este fragedă și moale, de aceea mai toți copiii o preferă. Dacă folosiți fileu de la pulpă puteți pune frigăruile pe grătar, dar dacă folosiți simple bucăți de carne, atunci ar fi mai bine să le prăjiți, deoarece carnea va fi mai fragedă.



PREPARARE
25 minute plus timpul de marinare



PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

500 g carne de miel fără os, tăiată cubulețe
1 ceapă mare, curățată și tăiată bucățele
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
5 linguri ulei de măsline
sucul de la 2 lămâi
½ linguriță chimion turcesc, măcinat
½ linguriță ghimbir
½ linguriță coriandru măcinat

Puneți toate ingredientele, cu excepția cărnii de miel, într-un robot de bucătărie și mixați până tot ce este înăuntru este bine mărunțit. Turnați într-un bol, adăugați bucățile de carne de miel și tăvăliți-le prin acest sos marinat. Acoperiți și dați la frigider pentru cel puțin 4 ore, preferabil toată noaptea, dacă este posibil. Când carnea este gata, trageți bucățile de carne prin țepușele de frigărui, ungeți cu sosul marinat și așezați-le pe un grătar încins dinainte. Lăsați-le acolo 5 minute, după care le întoarceți pe cealaltă parte și le mai lăsați încă 5 minute. Se servesc cu pitta și cu salată de legume sau deasupra unui cușcuș cald de legume (rețeta 246; pg.148). *Se obțin 4-6 porții.*

187 Chiftele de miel



PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

225g carne de miel, tocată
1 ceapă mică, curățată și tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
1 lingură mentă proaspătă, mărunțită
1 lingură coriandru proaspăt, mărunțit
½ ardei iute mic, curățat de semințe și tăiat
1-2 linguri ulei

Puneți toate ingredientele, cu excepția uleiului, într-un robot de bucătărie și mixați câteva secunde până se combină totul și se toacă fin carnea. Împărțiți amestecul obținut în 8 porții pe care le rulați în formă de cârnați. Treceți bățul de frigăruie prin mijlocul acestor cârnați, în lungime, și modelați carnea în jurul frigăruii. Ungeți cu ulei și așezați-le pe un grătar preîncălzit, timp de 5-6 minute. Întoarceți frigăruia pentru a se frige pe toate părțile. Serviți cu sos de iaurt cu mentă și castraveți (rețeta 245; pg.147). *Se obțin 4-6 porții.*

188 Tocăniță de miel cu dovleac



Această tocăniță de toamnă este un fel de mâncare delicios, bogat în legume și proteine, bun de a fi servit de întreaga familie cu ocazia zilei de Halloween.

PREPARARE
1½-2 ore

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

1 dovleac de mărime mijlocie, aproximativ 20-25 cm în diametru
2 linguri apă
2 linguri ulei măsline
900 g carne de miel macră, fără os, tăiată cubulețe de 2,5 cm
2 cepe, curățate și tocate
2 căței de usturoi, curățați și tăiați mărunt
2 linguri făină
500 ml supă de pui sau legume
1 băț scorțișoară
¼ linguriță de cuișoare, măcinate
¼ linguriță ghimbir, măcinat
un vârf de piper de cayenne
5 morcovi, curățați și tăiați felii
2 dovlecei, tăiați rondele

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Pregătiți dovleacul după cum urmează: tăiați capacul, aproximativ 15 cm diametru; scoateți semințele și fibrele din mijlocul dovleacului, apoi împachetați-l în folie de aluminiu și puneți la loc capacul. Puneți dovleacul într-o oală de copt mai adâncă și turnați apă, cam 1-2 cm. Puneți la copt, aproximativ o oră, până ce dovleacul este aproape moale. Între timp, încingeți uleiul într-o tigaie mare, cu fund gros, la foc moderat, și rumeniți bucățelele de carne de miel. Treceți carnea într-un alt vas, astfel încât să-și lase toate sucurile. Adăugați restul de ulei în tigaie și înăbușiți ceapa și usturoiul până se înmoaie. Introduceți în tigaie și carnea împreună cu sucul lăsat. Presărați făina deasupra și amestecați. Adăugați încet supa, amestecând tot timpul pentru a nu se forma cocoloașe. Adăugați condimentele. Amestecați până începe să fiarbă, apoi micșorați flacăra și lăsați la foc mic până este pătrunsă carnea bine (aproximativ 1 oră). Adăugați morcovii și dovleceii și mai țineți pe foc încă 10 minute, până se înmoaie și ei puțin. Cu un polonic turnați această tocană în interiorul dovleacului fierbinte și dați-l înapoi în cuptor pentru încă 30 minute, până ce acesta se înmoaie și poate fi tăiat ușor cu cuțitul. Treceți încet dovleacul într-un vas adânc și aduceți-l la masă. Când îl serviți, aveți grijă să radeți și puțin din miezul dovleacului în tocăniță. Serviți cu orez brun sau cușcuș. *Se obțin 4-6 porții.*



189 Carne de vită cu sos la cuptor



Acest fel de mâncare oferă o carne moale și foarte fragedă. Serviți felii subțiri cu legume fierbinți sau le puteți folosi ca umplutură la sandvici, atunci când este rece. Vinul roșu îi dă un gust aparte cărnii și o frăgezește–alcoolul se evaporă în timpul procesului îndelungat de preparare.



PREPARARE
2¾ ore



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

- 2 linguri ulei de măsline
- 1,5 kg but de vacă sau partea superioară a pulpei
- 1 ceapă mare, curățată și tocată
- 400 g roșii în bulion din conservă
- 2 lingurițe busuioc uscat
- puțin piper
- 90 ml vin roșu
- 90 ml apă
- 3 cartofi mici, curățați
- 3 morcovi, curățați și tăiați rondele
- 3 bastonașe de țelină, tăiate bucățele
- 3 dovlecei mici, tăiați rondele

Preîncălziți cuptorul la 190˚C. Într-un vas termorezistent rumeniți în ulei carnea de vită, pe ambele părți, timp de un minut, la foc potrivit. Scoateți bucata de carne și adăugați ceapa pe care o prăjiți în ulei până devine transparentă. Se adaugă roșiile, busuiocul și piperul, iar la sfârșit se pune și carnea. Turnați apa și vinul. Acoperiți cu un capac și țineți pe foc aproximativ 30 minute, apoi întoarceți carnea, micșorați focul la 160˚C și continuați să țineți la cuptor încă 1 ½ oră, întorcând carnea la fiecare 25-30 minute. Adăugați legumele și mai lăsați în cuptor, acoperit încă o jumătate de oră, până devin fragede. *Se obțin 6-10 porții.*

190 Plăcintă ciobănească (Budincă de cartofi cu carne)



Un fel de mâncare foarte familiar, adesea preparat cu carne tocată de vită, deși tradițional se prepară cu carne de miel – o sursă bună de proteine, fier și zinc. Încercați s-o preparați în porții mici, dacă aveți un set de vase termorezistente mai mici.



PREPARARE
1¼ oră



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider



- 1 lingură ulei de măsline
- 1 ceapă mijlocie, curățată și tocată mărunt
- 1 morcov mic, curățat și tăiat cubulețe
- 1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
- 1 lingură cimbru, mărunțit
- 1 lingură rozmarin, mărunțit
- 450 g carne de miel, tocată
- 1 lingură făină
- 1 lingură pastă de roșii
- puțin sos Worchester
- 150 ml apă
- 450 g cartofi, curățați și tăiați bucăți
- 1 lingură unt
- 125 ml lapte

Preîncălziți cuptorul la 200˚C. Încingeți uleiul de măsline într-o cratiță și înăbușiți ceapa, usturoiul, morcovul și ierburile, la foc mic, până se înmoaie. Adăugați carnea de miel și țineți pe foc până ce carnea devine rumenă. Adăugați făina, pasta de roșii și sosul Worchester și amestecați. Țineți pe foc aproximativ un minut, apoi adăugați treptat apa și lăsați să fiarbă înăbușit, acoperit cu un capac, timp de 20 minute. Între timp, fierbeți cartofii în abur sau în puțină apă, până devin moi. Faceți un piure la care adăugați unt și lapte. Așezați carnea de miel într-o tavă termorezistentă și acoperiți-o cu piureul de cartofi. Introduceți în cuptor timp de 30 minute sau până când capătă o crustă deasupra. Serviți cu legume fripte (rețetele 221; pg.138 și 222; pg.139) ce pot fi preparate în cuptor în același timp cu plăcinta. *Se obțin 6-10 porții.*

191 Cârnăcior în aluat *(vezi imaginea de mai jos)*





PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

- 3-4 linguri ulei
- 8 cârnăciori chipolata, de bună calitate
- 115 g făină
- un vârf de sare
- 2 ouă
- 300 ml lapte semidegresat

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Așezați cârnăciorii în tava de copt, dați-i la cuptor pentru 15 minute și întoarceți-i de 2-3 ori de pe o parte pe alta, până când încep să se rumenească (nu-i lăsați totuși prea mult întrucât ei se mai coc și mai târziu, în aluat). În tot acest timp cât cârnăciorii se află în cuptor, începeți să faceți aluatul Yorkshire Pudding. Puneți într-un bol făina și sarea, adăugați ouăle și puțin lapte și frământați cu ajutorul unui mixer sau al unui tel. Introduceți treptat și restul de lapte. Turnați puțin ulei pe fundul unor forme mici în care se face pâinea (sau într-o tavă de cuptor), dați la cuptor și fixați la o temperatură de 220˚C. Când uleiul din cele 4 forme începe să scoată fum, scoateți-le din cuptor, puneți câte doi cârnăciori pe fundul formelor, apoi turnați deasupra aluat cât să acopere un sfert până la o jumătate din formă. Dați-le repede înapoi în cuptor pentru cel puțin 20 minute, după care puteți deschide ușa cuptorului. Secretul acestui aluat, Yorkshire Pudding, constă în ținerea cuptorului închis. Dacă aveți un cuptor cu geam în ușă, atunci este chiar distractiv să priviți cum crește aluatul. Când sunt bine rumenite și crocante, scoateți-le din cuptor și serviți imediat. Serviți cu sos de ceapă (rețeta 192; pg.126) și cu legume verzi. *Se obțin 4-8 porții.*



192 Sos de ceapă



PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

- 1 ceapă roșie, mare, curățată și tăiată
- 1 lingură ulei
- 1 lingură făină
- 150 ml supă de legume

Înăbușiți ceapa într-o tigaie, până devine aurie. Amestecați făina și lăsați pe foc încă vreo câteva minute, la foc moale. Adăugați supa de legume, amestecând continuu. Puneți la fiert până începe să se îngroașe. Serviți cu cârnăciori în aluat (rețeta 191; pg.125). *Se obțin 4-5 porții.*

193 Chilli de legume



PREPARARE
1¼ oră

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

- 1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
- 1 ceapă, curățată și tăiată felii
- 1 lingură ulei
- 1 lingură chilli măcinat
- ½ vânătă mare, tăiată bucăți
- 1 dovlecel, tăiat felii în diagonală
- 1 conopidă mică, desfăcută în buchețele
- 400 g roșii mărunțite, din conservă
- 200 ml apă
- un vârf de piper
- 175 g ciuperci mici
- ½ chilli proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri (opțional)
- 400 g fasole cu bob roșu, din conservă, scursă bine de apă
- 2 linguri pătrunjel proaspăt

Înăbușiți ceapa și usturoiul într-o tigaie, până se înmoaie. Adăugați pudra de chilli și bucățile de vinete și lăsați pe foc 2-3 minute. Introduceți apoi bucățelele de dovlecei, conopidă, roșii, apă și piper. Dați un clocot, apoi lăsați să fiarbă înăbușit, timp de 15 minute. Adăugați ciupercuțele (și feliile de chilli opțional) și fierbeți încă 10 minute. Presărați pătrunjelul. Serviți cu orez sau tăiței. *Se obțin 4-6 porții.*

194 Curry cremos din legume





PREPARARE
1 oră

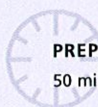
PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

- 1 ceapă, curățată și tăiată felii
- 1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
- 2 linguri ulei
- 2 lingură ghimbir proaspăt, ras
- ½ linguriță chilli măcinat
- ½ linguriță curcuma
- ½ linguriță chimion turcesc măcinat
- ½ linguriță coriandru măcinat
- ½ linguriță garam masala
- 2 roșii, curățate de coajă și tăiate
- 1 ardei galben, curățat de semințe și tăiat
- 1 cartof, curățat de coajă și tăiat
- 115 g conopidă
- 175 g năut preparat
- 90 ml apă sau supă de legume
- 140 g iaurt natural
- 2 linguri smântână
- coriandru proaspăt, pentru ornare
- sare, pentru gust

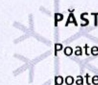
Într-o cratiță mare înăbușiți ceapa și usturoiul timp de 2-3 minute, până se înmoaie. Adăugați ghimbirul și condimentele. Țineți pe foc încă 1-2 minute, amestecând continuu. Adăugați apoi legumele, amestecați bine și fierbeți înăbușit 3-4 minute. Turnați apa sau supa de legume, amestecați și lăsați să fiarbă la foc mic încă 20-25 minute. Odată ce legumele sunt fragede, amestecați iaurtul și smântâna și mai lăsați pe foc 1-2 minute. Garnisiți cu coriandru. Serviți cu orez sau pâine naan (un fel de lipie indiană) și cu felii de castravete și roșii. *Se obțin 4-6 porții.*

195 Paella de creveţi





PREPARARE
50 minute



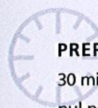
PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ţinut în frigider 24 ore

- 2 linguri ulei
- 1 ceapă, curățată și tăiată felii
- 1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat
- 1 cățel usturoi, curățat și zdrobit
- câteva fire de șofran
- 200 g paella sau orez
- 600 ml apă /supă de legume
- 4 linguri mazăre congelată
- 4 linguri boabe de porumb congelat
- 450 g creveți congelați, curățați
- piper negru, pentru gust

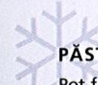
Încingeți uleiul într-o tigaie specială pentru paella sau, dacă nu aveți, într-o tigaie mare cu fundul gros. Adăugați ceapa, ardeiul roșu și usturoiul și prăjiți până devin moi. Presărați firele de șofran, iar la sfârșit adăugați orezul. Amestecați și lăsați pe foc potrivit câteva minute înainte de a adăuga supa de legume. Amestecați și lăsați să fiarbă. Micșorați focul și lăsați să fiarbă înăbușit aproximativ 10 minute înainte de a adăuga legumele congelate și creveții. Lăsați să fiarbă în continuare, amestecând periodic, până când s-a înmuiat orezul și s-a absorbit toată apa. Condimentați și serviți imediat, așa simplă sau cu o salată. *Se obțin 4-6 porții.*

196 Frigărui din ton marinat





PREPARARE
30 minute plus timpul pentru marinare



PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

- 1 kg ton proaspăt, tăiat bucăți
- 6-8 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
- 6-8 linguri frunze de coriandru mărunțite
- 3 căței de usturoi, curățați și zdrobiți
- 1 linguriță scorțișoară, măcinată
- 1 linguriță chimion măcinat
- 1 linguriță boia măcinată
- 1 linguriță coriandru mărunțit
- sucul de la 3 limes sau lămâi
- 4 linguri ulei
- coajă rasă de la o lămâie sau lime
- 3 ardei roșii sau verzi, curățați

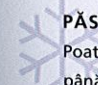
Se combină toate ingredientele într-un castron, exceptând tonul. Mai târziu se adaugă și bucățelele de pește și se acoperă. Se marinează în frigider timp de 4-5 ore sau se lasă peste noapte. Bucățelele de pește se trag în bețele de frigărui, alternând cu ardei și ciuperci. Puneți pe grătar și, ocazional, întoarceți frigăruile pe toate părțile, până când sunt bine fripte. *Se obțin 4-6 frigărui.*



197 Peşte preparat prin metoda stir-fry



PREPARARE
35 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

- 350 g file de pește alb, proaspăt (cum ar fi egrefin sau cod), curățat de piele și tăiat bucăți
- 2 linguri mălai
- 3 linguri ulei
- 1 fir de praz, tăiat rondele
- 4 cepe verzi, tăiate felii
- 1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat felii
- ½ dovlecel, tăiat felii
- 1 lingură pastă de curry, necondimentată
- 75 ml suc de portocale
- 85 g mazăre congelată

Dați bucățile de pește prin mălai. Încingeți uleiul într-o tigaie și adăugați legumele proaspete, tăiate felii. Amestecați continuu aproximativ 5 minute, până se înmoaie. Scoateți-le apoi din tigaie și puneți bucățile de pește la prăjit, timp de 3 minute, până sunt bine pătrunse. Adăugați pasta de curry, sucul de portocale, mazărea și legumele pregătite. Serviți cu orez sau tăiței. *Se obțin 3-5 porții.*

198 Chifteluţe de somon

În loc de somon proaspăt puteți încerca și cu somon din conservă sau orice alt pește gras, cum ar fi macroul sau păstrăvul.



PREPARARE
1½ oră
plus 30 minute
pentru răcire

PĂSTRARE
Pot fi congelate;
pot fi ţinute
în frigider 24 ore

- 450 g cartofi curățați de coajă și tăiați bucățele
- 450 g file de somon, fără piele
- 2 linguri unt
- 1 lingură chives tăiate mărunt
- 1 lingură pătrunjel tocat
- 1 lingură mărar tocat
- 2 linguri maioneză
- pesmet alb, proaspăt
- 2 linguri unt topit

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Fierbeți cartofii până devin moi, scurgeți-i bine de apă și dați-i deoparte. Tăiați peștele în felii mici și așezați-le pe o folie. Ungeți cu unt și împachetați peștele în folie. Puneți-l în cuptor pentru 12-15 minute, până când peștele devine opac și se desface fâșii. Scoateți-l din folia în care a fost împachetat, apoi amestecați cartofii cu sosul lăsat de pește. Mărunțiți peștele într-un bol împreună cu cartofii, verificând tot timpul să nu mai rămână vreun os de pește, adăugați ierburile și maioneza și amestecați totul bine. Împărțiți acest amestec în 12 cocoloașe rotunde, dați-le prin pesmet, așezați-le pe o tavă sau farfurie, acoperiți și dați la răcit în frigider pentru 30 minute. Încălziți cuptorul la 220°C. Aranjați chifteluțele de pește pe o tavă unsă cu puțină grăsime, apoi ungeți-le deasupra cu puțin unt și dați-le la cuptor pentru 20-25 minute. Scoateți-le când sunt aurii, crocante și bine pătrunse. Serviți cu cartofi wedges cu lămâie sau legume. *Se obțin 12 chifteluțe.*

199 Salsa de somon



Un fel de mâncare rapid și ușor de pregătit, o sursă excelentă de grăsimi omega-3.



PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

1 filé de somon pentru fiecare persoană (sau jumătate pentru un copil mic)
2 lingurițe salsa de piersici și mango (rețeta 246; pg.147) pentru fiecare bucată de filé, sau orice sos salsa necondimentat, din comerț

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Așezați fiecare bucată de filé de somon pe o folie pătrată de aluminiu, de aproximativ 15 cm, și turnați deasupra vreo două lingurițe cu sos salsa. Împăturiți și faceți pachețele pe care le așezați în tava de copt. Coaceți timp de 15 minute, până când somonul devine moale și se desprinde fâșii-fâșii. Când este gata, scoateți somonul din folia în care a fost împachetat, așezați-l pe o farfurie și turnați puțin suc deasupra. Serviți cu salsa, puțină lămâie și cartofi fierți rumeniți la cuptor (rețeta 217; pg.137). Pentru variație, puteți găti somonul cu salsa de avocado și roșii (rețeta 241; pg.146). Pachețelele cu somon pot fi pregătite dinainte și ținute în frigider. În acest caz, sosul salsa pătrunde în pește dându-i o aromă deosebită.

200 Pacheţele Teriyaki cu somon şi portocale





PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

1 filé de somon pentru fiecare persoană (sau jumătate pentru un copil mic)
2 lingurițe de teriyaki marinat, din sticluță, pentru fiecare bucată de filé
1 linguriță suc proaspăt de portocale, pentru fiecare bucată de filé
1 lingură ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Așezați fiecare bucată de filé de somon pe o folie pătrată de aluminiu, de aproximativ 15 cm, și turnați deasupra marinata de teriyaki și sucul de portocală. Împachetați fiecare bucată de folie, făcând pachețele cu somon pe care le așezați pe tava de copt. Coaceți timp de 15 minute, până când somonul devine moale și se desprinde fâșii-fâșii. Când este gata, scoateți somonul din folia în care a fost împachetat, așezați-l pe o farfurie și turnați puțin suc deasupra. Serviți cu legume fripte stir-fry și cu orez. Pentru variație, încercați cu o felie de mango așezată deasupra somonului înainte de a fi pus la cuptor.



201 Fish fingers de cod





PREPARARE
25 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

115 g filé de cod, curățat de piele
1 ou
4 linguri mălai
1 lingură ulei de măsline

Tăiați peștele în 4 bucăți, verificând atent să nu rămână niciun os. Puneți oul într-un castron și mălaiul pe o farfurie întinsă, apoi încingeți uleiul în tigaie. Înmuiați peștele în ou, apoi treceți-l prin mălai și puneți-l în tigaie la prăjit. Prăjiți timp de 4-5 minute, întorcând pe ambele fețe, până ce peștele este făcut și capătă o culoare aurie. Serviți cu piure de cartofi și batoane de legume fierte. *Se obțin 2-4 porții.*

202 Fish fingers de somon



O alternativă delicioasă la fish fingers din comerț – plini de grăsimi polinesaturate.



PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; cel mai bine să fie preparat chiar înainte de a fi servit

350 g filé de somon, curățat de piele
25 g pesmet uscat
1 ou
1 cățel usturoi, curățat de pieliță și zdrobit (opțional)
2 linguri unt

Preîncălziți cuptorul la 200˚C. Tăiați somonul în fâșii lunguiețe, verificând atent să nu rămână niciun os. Puneți oul într-un castron și pesmetul pe o farfurie întinsă, apoi înmuiați peștele în ou și treceți-l prin pesmet. Amestecați untul cu usturoiul pisat (dacă folosiți). Ungeți fiecare fâșie de somon cu puțin amestec de unt și usturoi, așezați-le pe o tavă de copt și dați la cuptor pentru 5-6 minute; întoarceți-le pe cealaltă parte și mai țineți încă 4-5 minute, până devin aurii și crocante. Serviți cu salsa și cartofi tradiționali copți în cuptor (rețeta 219; pg.137) sau cartofi dulci prăjiți (rețeta 213; pg.135). *Se obțin 4-5 porții.*

203 Plăcintă pescărească



Acesta este un mod popular de a servi pește copiilor. Amestecând peștele alb cu cel gras, oferiți copilului o cantitate mare de grăsimi omega-3, fără a avea un miros prea pregnant.



PREPARARE
1¾ oră



PĂSTRARE
Poate fi ținută 24 ore în frigider

450 g filé de pește amestecat, cum ar fi egrefin și somon
2-3 lingurițe unt
350 cartofi, curățați de coajă și tăiați cubulețe
350 g dovleac galben, curățat de coajă și tăiat cubulețe
450 g lapte
25 g unt pentru sosul alb
55 g făină albă
1 linguriță muștar cu semințe
55 g pesmet
2 lingurițe pătrunjel tocat

Preîncălziți cuptorul la 190˚C. Puneți bucățile de filé de pește pe o folie de aluminiu, folosită în bucătărie. Ungeți cu puțin unt fiecare bucată de pește, apoi împăturiți folia și faceți un pachet. Puneți în cuptor timp de 20 minute. Cât timp stă peștele la cuptor, fierbeți în aburi cartofii și dovleacul, până devin moi. Faceți apoi un piure din cartofi și dovleac, adăugând un sfert din lapte, și lăsați-l deoparte. Când peștele este gata, turnați sosul lăsat într-un vas termorezistent, uns anterior. Desfaceți peștele fâșii-fâșii, înlăturând eventualele oase rămase și așezați-l în acest vas. Pentru prepararea sosului alb, topiți untul într-o cratiță, adăugați făina și țineți pe foc mic câteva minute, având grijă ca făina să nu se ardă. Turnați încet restul de lapte, în timp ce amestecați cu o lingură de lemn sau cu un tel. Continuați să amestecați până se obține un sos omogen. Țineți-l pe foc încă 2-3 minute, până se îngroașă. Amestecați în acest sos muștarul cu boabe și apoi turnați-l peste pește. Deasupra puneți piureul de legume și presărați pesmet și pătrunjel. Coaceți în cuptor timp de 25 minute, până devine rumen. Serviți cu mazăre sau fasole verde. *Se obțin 8-10 porții.*











204 Plăcintă de peşte cu rosti (cartofi raşi gratinaţi)




PREPARARE
2 ore

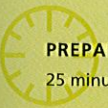

PĂSTRARE
Poate fi ţinut în frigider 24 ore

- 500 g pește amestecat (cum ar fi somon, pește alb și creveți)
- 400 ml lapte
- 200 ml supă de pește
- 1 frunză de dafin
- 25 g unt
- 2 linguri făină
- 2 linguri pătrunjel tocat
- 500 g cartofi săpunari, spălați și curățați
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 linguri unt topit

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți peștele într-o oală împreună cu laptele, supa de pește și frunza de dafin și fierbeți înăbușit, la foc mic, până ce peștele devine moale și se sfărâmă. Scurgeți sucul din oală într-o cană și puneți deoparte. Pentru sos, topiți untul într-o crăticioară, adăugați făina și lăsați pe foc 1-2 minute, după care turnați laptele și sucul păstrat în cană. Lăsați în continuare pe foc mic, până ce sosul se îngroașă. Amestecați pentru a deveni omogen. Adăugați peștele și pătrunjelul în acest sos, după care, cu o lingură, treceți acest amestec într-un vas termorezistent. Fierbeți cartofii timp de 12 minute într-o oală cu apă, luați-i de pe foc, scurgeți de apă, acoperiți cu o cârpă de bucătărie și lăsați să se răcească. Când s-au răcit suficient pentru a putea fi ținuți în mână, curățați-i de coajă, apoi dați-i pe răzătoarea mare. Puneți-i într-un bol și amestecați-i cu ulei și untul topit. Așezați-i apoi peste amestecul de pește din vas și lăsați-i la cuptor timp de 20-30 minute, până când cartofii prind crustă deasupra. *Se obțin 4-8 porții.*

205 Tofu stir-fry




PREPARARE
25 minute


PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

- 1 lingură sos de soia/sos de fasole galbenă cu conținut redus de sare
- 1 lingură unt de arahide
- sucul de la ½ lămâie
- 1 lingură ulei măsline
- 1 linguriță ghimbir proaspăt, ras
- ½ chilli proaspăt, mai puțin iute, tăiat mărunt
- 1 cățel de usturoi, curățat de pieliță și zdrobit
- 115 g brânză tofu, scursă de apă și tăiată felii
- ½ dovlecel, tăiat cubulețe
- 2 ciuperci mari, tăiate cubulețe
- 1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat felii
- 85 g păstăi de fasole verde, tăiate felii



Amestecați, într-un bol, sosul de soia/sosul de fasole galbenă, untul de arahide și sucul de lămâie. Încingeți uleiul într-o tigaie sau într-un wok după care perpeliți (stir-fry) ghimbirul, chilli (dacă se folosește) și usturoiul, timp de un minut. Adăugați tofu și mai țineți pe foc un minut. Adăugați dovlecelul, ciupercile, ardeiul și păstăile de fasole și continuați să le perpeliți timp de 1-2 minute până când se pătrund toate ingredientele. Serviți cu tăiței sau orez. *Se obțin 2-4 porții.*

206 Risotto cu năut și dovleac galben





PREPARARE
1¼ oră



PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ținut în frigider până la 2 zile

- 2 l supă de legume
- 2 căței usturoi, curățați de pieliță
- câteva fire de șofran
- 2 linguri pastă de tomate
- 1 dovleac galben, mic, curățat de coajă și de semințe și tăiat cubulețe
- 1 lingură ulei de măsline
- 2 linguri unt
- 1 ceapă mică, curățată și tăiată
- 450 g orez
- 115 g năut din conservă, scurs de apă
- 55 g parmezan ras
- 3 linguri pătrunjel tocat

Într-o cratiță mare, puneți supa de legume, usturoiul, șofranul, pasta de tomate și bucățile de dovleac. Fierbeți înăbușit timp de 10-15 minute, până ce dovleacul se înmoaie. Cu ajutorul unei linguri-strecurătoare așezați dovleacul pe o farfurie și lăsați-l deoparte. Scoateți usturoiul din supă. Prăjiți ceapa câteva minute, până se înmoaie, într-o tigaie cu fundul gros. Adăugați orezul, amestecați bine și lăsați să se prăjească împreună cu ceapa încă 1-2 minute. Turnați câte un polonic din supa de legume. Amestecați continuu și turnați treptat pentru ca orezul să poată absorbi supa. Când orezul este gata, adăugați dovleacul și năutul. Continuați să turnați din supa de legume până ce este absorbită toată. Când este gata, puneți și parmezanul și presărați cu pătrunjelul tocat. Serviți cu salată sau legume verzi. *Se obțin 4-6 porții.*

207 Musaca de linte





PREPARARE
2⅓ ore



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută în frigider până la 2 zile



- 225 g linte
- 1 vânătă mare, curățată
- 1 lingură ulei măsline
- 1 ceapă mică, curățată și tăiată fin
- 2 ardei roșii, curățați de semințe și tăiați felii subțiri
- 2 căței usturoi, curățați de pieliță
- 2 lingurițe amestec de ierburi uscate
- 55 g roșii uscate la soare, tăiate fin
- 350 ml pastă de roșii
- 55 g parmezan ras
- 25 g pesmet

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Clătiți bine lintea, puneți-o într-o oală, turnați apă cât s-o acopere, apoi puneți oala la fiert, pe foc. Lăsați-o să dea câteva clocote, aproximativ 10 minute, după care o lăsați la foc mic vreo 30-40 minte până se înmoaie. Scurgeți. Tăiați vânăta rondele, ungeți cu puțină grăsime și frigeți pe foc moderat, întorcând rondelele pe ambele părți, până se rumenesc. Înăbușiți într-o tigaie ceapa și ardeiul în ulei, până devin moi. Adăugați apoi usturoiul și ierburile și țineți pe foc încă 1 minut. Puneți jumătate din cantitatea de linte pe fundul unui vas termorezistent, apoi un strat cu jumătate din cantitatea de vinete, alt strat cu jumătate din cantitatea de ceapă și ardei și apoi un strat cu bucăți de roșii uscate și pasta de roșii. Repetați cu al doilea rând de straturi, în aceeași ordine. Amestecați brânza cu pesmetul și turnați-o deasupra. Coaceți la cuptor timp de 30 minute, până ce capătă o crustă aurie. Serviți cu paste sau orez. *Se obțin 4-6 porții.*









208 Năut cu chimen şi cartofi





PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ţinut în frigider până la 2 zile

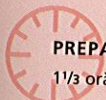
1 ceapă mică, curățată și tăiată
2 lingurițe ulei de măsline
1 linguriță semințe de chimion
½ linguriță curcuma
1 cățel usturoi, curățat
450 g cartofi, curățați și tăiați cubulețe
200 g buchețele de broccoli
1 ardei chilli roșu, curățat de semințe și tocat mărunt
5 linguri apă
400 g năut din conservă, scurs de zeamă și clătit
1 lingură coriandru proaspăt, tocat mărunt

Înăbușiți ceapa în ulei, timp de 4-5 minute, până se înmoaie. Adăugați chimionul, curcuma și usturoiul și continuați să prăjiți încă 2-3 minute. Adăugați cartofii, broccoli, chilli și apa. Amestecați bine, acoperiți și lăsați pe foc până se înmoaie cartofii, completând cu încă puțină apă, dacă este nevoie. Adăugați apoi și năutul și mai lăsați pe foc încă 2 minute. Presărați cu coriandru și serviți cu pâine indiană (naan) și cu salsa de mango (rețeta 242; pg.146). *Se obțin 3-5 porții.*

209 Orez cu „mazăre"



Acest fel de mâncare este foarte popular pentru copiii din Caraibe. „Mazărea" este de fapt fasole, dar acesta este numele său tradițional.



PREPARARE
1 1/3 oră



PĂSTRARE
Poate fi ţinut în frigider până la 2 zile

2 linguri ulei de măsline
1 ceapă mijlocie, curățată și tocată mărunt
1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat felii
1 linguriță de cimbru uscat
un vârf de piper
350 g orez brun, cu bobul lung
300 ml apă rece
400 g lapte de cocos, din conservă
400 g fasole cu bobul mare, din conservă, bine scursă

Încingeți bine uleiul într-o tigaie, apoi înăbușiți ceapa până se înmoaie. Adăugați ardeiul roșu, cimbrul, piperul negru, orezul, apa și laptele de cocos și puneți la fiert. Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă încet aproximativ 45 minute, până ce este absorbit tot lichidul iar orezul este moale. Adăugați boabele de fasole și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Serviți cu salată sau legume fripte. *Se obțin 4-6 porții.*








COMPLETAREA MESELOR CU DIVERSE GARNITURI

Pentru a avea un meniu echilibrat trebuie să includem în el alimente pe bază de amidon, legume şi fructe. În secţiunea următoare, veţi găsi idei pentru garnituri gustoase care vă vor ajuta să „completaţi" mesele principale. Acestea sunt feluri de mâncare ce pot fi servite alături de meniul principal alcătuit din carne, peşte sau meniu vegetarian. Dacă veţi pregăti legumele în diverse feluri şi veţi pierde ceva timp încercând să le prezentaţi cât mai atractiv, atunci copilul va fi tentat să le mănânce.



Copiii preferă în general gustul mai pregnant al legumelor pregătite în puţină grăsime, decât gustul celor fierte sau înăbuşite, aşa că am inclus o selecţie de gustări preparate în cuptor sau doar perpelite (stir-fry). Salatele reprezintă o modalitate de a oferi legume copiilor, iar sosurile care se toarnă peste ele au un aport mic de grăsimi polinesaturate şi omega-3.

210 Piure de cartofi dulci




PREPARARE
20 minute


PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

6 cartofi dulci, portocalii, curățați de coajă și tăiați în sferturi
1-2 linguri ulei de nucă

Puneți la fiert puțină apă, într-o oală, adăugați cartofii dulci și lăsați-i să fiarbă. Micșorați focul, acoperiți și lăsați să fiarbă înăbușit aproximativ 15-20 minute, până se înmoaie. Scurgeți de apă, apoi turnați uleiul peste cartofi și pasați-i până devin un piure moale. *Se obțin 4-6 porții.*

211 Piure de cartofi cu unt şi sirop de arţar



Un piure delicios din cartofi dulci, cu o textură pufoasă.


PREPARARE
20 minute


PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

6 cartofi dulci, portocalii, curățați de coajă și tăiați în sferturi
1 lingură unt
2 linguri lapte
2 lingurițe sirop de arțar

Preparați cartofii conform instrucțiunilor din rețeta anterioară. Puneți cartofii scurși de apă înapoi în cratiță, adăugați unt, lapte și sirop și faceți un piure moale. *Se obțin 4-6 porții.*

212 Cartofi dulci prăjiţi



Deși cartofii prăjiți sunt bogați în grăsimi, cartofii dulci au mult caroten și în combinație cu uleiul de rapiță asigură necesarul de grăsimi omega-3. Copiilor le place să-i mănânce cu puțin ketchup.


PREPARARE
25 minute


PĂSTRARE
Trebuie serviţi imediat

6 cartofi dulci, portocalii, frecați cu peria și tăiați la capete
ulei vegetal (pentru baie de ulei)

Umpleți pe jumătate o cratiță, cu ulei de rapiță. Tăiați cartofii dulci în felii, apoi în bețișoare subțiri, asemenea cartofilor pai. Încingeți uleiul din cratiță. Când acesta este fierbinte, puneți cartofii la prăjit și lăsați-i până devin crocanți și aurii. În funcție de mărimea bucăților de cartof, prăjitul durează între 15-20 minute. Scoateți-i pe un prosop de hârtie cu ajutorul unei linguri strecurătoare și lăsați-i să se scurgă bine de uleiul în exces. *Se obțin 4-6 porții.*








213 Cartofi cu ceapă la cuptor




PREPARARE 1½–2 ore


PĂSTRARE Trebuie serviţi imediat

4 cartofi roşii, mijlocii
4 cartofi dulci, portocalii
1 ceapă mare, curăţată
2-3 linguri ulei de nucă
un vârf de piper negru

Preîncălziţi cuptorul la 180°C. Spălaţi cartofii roşii şi înlăturaţi, cu un cuţit ascuţit, eventualele puncte negre. Tăiaţi-i în felii subţiri. Curăţaţi de coajă cartofii dulci şi tăiaţi-i şi pe aceştia felii. Tăiaţi ceapa în două şi apoi în felii foarte subţiri. Ungeţi vasul termorezistent cu puţin ulei de nucă. Aşezaţi un strat de felii de cartofi roşii pe fundul vasului, apoi un strat cu felii de ceapă şi la sfârşit un strat cu feliile de cartofi dulci. Repetaţi aceste straturi dacă este necesar şi dacă mai aveţi felii de cartofi şi ceapă. Turnaţi restul de ulei de nucă deasupra şi condimentaţi. Acoperiţi cu folie de aluminiu. Introduceţi vasul în cuptorul încins şi ţineţi-l la copt timp de 1-1 ½ oră, după care, în ultimele 15 minute, scoateţi folia de aluminiu şi lăsaţi să capete o crustă aurie. *Se obţin 5-7 porţii.*

214 Piure de cartofi şi păstârnac




PREPARARE 20 minute


PĂSTRARE Trebuie servit imediat

4 cartofi mari, curăţaţi şi tăiaţi bucăţi
1 păstârnac, curăţat şi tăiat bucăţi
3 linguri lapte
1 lingură unt/margarină

Turnaţi apă într-o oală şi puneţi-o la fiert. Adăugaţi cartofii şi păstârnacul şi lăsaţi să fiarbă. Micşoraţi flacăra, acoperiţi cu un capac şi lăsaţi să fiarbă timp de 15 minute, până se înmoaie. Scurgeţi de apă, apoi turnaţi laptele şi untul şi faceţi piureul. *Se obţin 4-6 porţii.*



215 Piure de roşii cu brânză




PREPARARE 10 minute


PĂSTRARE Trebuie servit imediat

4 cartofi mari, curăţaţi şi tăiaţi în bucăţi mari
3 linguri lapte
1 lingură unt/margarină
1 ceapă verde, tăiată mărunt
2 linguri pătrunjel proaspăt
4 roşii mijlocii, curăţate de piele şi tăiate
55 g brânză Cedar, rasă

Turnaţi apă într-o oală şi puneţi-o la fiert. Adăugaţi cartofii şi lăsaţi să fiarbă. Micşoraţi flacăra, acoperiţi cu un capac şi lăsaţi să fiarbă. Scurgeţi de apă, apoi turnaţi laptele şi untul şi mixaţi pentru a obţine un piure. Adăugaţi toate celelalte ingrediente şi amestecaţi pentru a se combina. *Se obţin 4-6 porţii.*

216 Cartofi fripţi cu usturoi



O versiune gustoasă, mai puțin bogată în grăsimi, a tradiționalilor cartofi fripți.



PREPARARE
1 oră şi 10 minute



PĂSTRARE
Trebuie serviţi imediat

2-3 linguri ulei de măsline
1 linguriță oregano uscat/ierburi amestecate
1 cățel usturoi, curățat
6 cartofi mijlocii, curățați de coajă și tăiați bucăți

Preîncălziți cuptorul la 200˚C. Puneți uleiul, oregano și usturoiul într-un castron mare. Tăvăliți cubulețele de cartofi prin acest amestec cu ulei, până se îmbibă bine. Așezați-i pe o tavă de cuptor, într-un singur strat, și țineți-i în cuptor timp de aproximativ o oră, întorcându-i ocazional, până când capătă crustă deasupra. Se obțin 5-6 porții.

217 Cartofi fierţi rumeniţi la cuptor



Această rețetă este foarte gustoasă și oricând bine primită; în plus, nu necesită mult timp de preparare, deoarece cartofii sunt fierți înainte de a fi puși la cuptor.



PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Trebuie serviţi imediat

12 cartofi mici, cu coajă
4 linguri ulei de măsline
1 linguriță cimbru/amestec de ierburi uscate
un vârf de sare

Preîncălziți cuptorul la 220˚C. Puneți cartofii într-o oală și turnați apă peste ei, atât cât să-i acopere. Când dau în clocot, micșorați flacăra și continuați să fierbeți încă 15 minute, până devin moi. Scurgeți de apă. Așezați-i într-o tavă de cuptor, unsă cu ulei. Apoi mărunțiți puțin cartofii înainte de a-i stropi cu ulei și de a presăra cimbrul și sarea. Lăsați-i în cuptor 25 minute, până devin crocanți și aurii. *Se obțin 4-6 porții.*



218 Cartofi la cuptor, reţeta tradiţională



Sunt mult mai gustoși, conțin mai puțină grăsime și se prepară la fel de repede ca cei congelați din pungi.



PREPARARE
35 minute



PĂSTRARE
Trebuie serviţi imediat

2 linguri ulei de măsline
2 cartofi mari, curățați de coajă și tăiați bucăți mari

Preîncălziți cuptorul la 220˚C. Tăvăliți cartofii în ulei, până se îmbibă bine. Așezați-i într-o tavă unsă și introduceți-i la cuptor timp de 20-30 minute. Cartofii se întorc pe cealaltă parte și îi lăsați până devin aurii și crocanți. *Se obțin 2-3 porții.*

219 Cartofi Wedges (tăiaţi felii lunguieţe) cu paprika




PREPARARE
45 minute


PĂSTRARE
Trebuie serviţi imediat

4 linguri ulei de măsline
1 linguriță paprika
1 ½ linguriță oregano uscat
2 căţei de usturoi, curăţaţi şi zdrobiţi
4 cartofi mari, curăţaţi de coajă şi tăiaţi felii lunguiețe

Preîncălziţi cuptorul la 220°C. Tăvăliţi cartofii în amestecul de ulei, paprika, oregano şi usturoi, până când sunt acoperiţi pe toate părţile. Aşezaţi feliile mari de cartofi pe o tavă de cuptor încinsă. Introduceţi tava în cuptor şi ţineţi aproximativ 35-40 minute, întorcându-i pe ambele părţi. Când sunt rumeniţi şi crocanţi îi puteţi scoate. *Se obţin 4-6 porţii.*

220 Salata caldă de cartofi



Această reţetă de salată de cartofi, uşoară şi hrănitoare, este mult îmbunătăţită faţă de simpla salată de cartofi, fiind apreciată şi de adulţi.


PREPARARE
20 minute


PĂSTRARE
Poate fi ţinută în frigider până la 2 zile

300 g cartofi noi, mici, necurăţaţi de coajă
1 lingură iaurt natural
1 lingură maioneză
1 linguriţă muştar cu bobiţe
2 linguri chives proaspete, tăiate mărunt

Puneţi apă la fiert, într-o oală, nu mai mult de jumătate din volumul acesteia. Adăugaţi cartofii noi şi lăsaţi-i să fiarbă la foc mic, acoperind oala cu un capac. Separat, amestecaţi celelalte ingrediente într-un bol. Scurgeţi cartofii şi amestecaţi-i cu sosul de iaurt. *Se obţin 3-6 porţii.*

221 Legume de toamnă fripte





Legumele fripte pot fi servite atât calde, cât şi reci, iar dacă rămân pentru a doua zi pot fi folosite ca o excelentă umplutură la sandvici.


PREPARARE
45 minute


PĂSTRARE
Pot fi ţinute în frigider 24 ore

2 ardei roşii, curăţaţi de seminţe şi tăiaţi felii
1 ceapă roşie, tăiată felii subţiri
½ dovlecel, curăţat de coajă şi tăiat cubuleţe
2 morcovi, curăţaţi şi tăiaţi felii
2 linguri ulei de măsline
1 linguriţă oregano uscat
2-3 linguriţe pătrunjel proaspăt, tocat mărunt (opţional)

Preîncălziţi cuptorul la 200°C. Aşezaţi legumele pregătite într-un bol mare. Adăugaţi uleiul, ierburile şi amestecaţi-le până sunt bine pătrunse. Apoi aşezaţi-le pe o tavă de cuptor şi acoperiţi-le cu o folie. Coaceţi aşa acoperit timp de 10-15 minute, până se înmoaie legumele, apoi daţi folia deoparte şi lăsaţi să capete crustă, aproximativ 30-35 minute. *Se obţin 4-5 porţii.*

222 Legume de iarnă fripte, cu cartofi (vezi imaginea de mai jos)





PREPARARE
40–50 minute



PĂSTRARE
Trebuie servite imediat

Acest fel de mâncare merge foarte bine cu cârnăciorul în aluat (rețeta 191; pg.124)

- 2 ardei roșii, curățați de semințe și tăiați felii
- 1 ceapă roșie, tăiată felii subțiri
- 2 fire de praz, tăiate rondele fine
- 3 cartofi roz, mari, curățați de coajă și tăiați cubulețe
- 4 morcovi, curățați de coajă și tăiați longitudinal în felii
- 2 linguri ulei de măsline
- ½ linguriță rozmarin uscat
- ½ linguriță cimbru uscat

Preîncălziți cuptorul la 200˚C. Așezați într-un bol mare legumele pregătite. Adăugați uleiul, ierburile și amestecați-le până sunt bine pătrunse. Apoi așezați-le pe o tavă de cuptor și acoperiți-le cu o folie. Coaceți așa acoperit timp de 10-15 minute, până se înmoaie legumele, apoi dați folia deoparte și lăsați să capete crustă, aproximativ 30-35 minute. Se obțin 4-6 porții.





223 Roşii coapte în cuptor



O rețetă gustoasă cu roșii, ce poate fi servită oricând ca garnitură la ouă.



PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie servite imediat

6 roșii mijlocii, tăiate în sferturi
1 lingură ulei de măsline
2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți
1 linguriță oregano uscat

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți uleiul, usturoiul și oregano într-un bol mare și adăugați roșiile. Tăvăliți bucățile de roșii pentru a se pătrunde cu amestecul de ulei. Așezați-le într-un vas de copt, mai puțin adânc. Coaceți timp de 5-10 minute, până ce roșiile sunt aproape moi. Lăsați să se răcească încet, înainte de a le servi. *Se obțin 4-8 porții.*

224 Dovleac copt



Toate felurile de dovleac pot fi preparate în acest mod.



PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

1 dovleac mijlociu, în greutate de 900 g
1 cățel usturoi, curățat și zdrobit
2 lingurițe oregano uscat
2 lingurițe coriandru uscat
2 linguri ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Pregătiți dovleacul, tăindu-l în jumătate, scoateți semințele din mijloc și apoi tăiați felii lunguiețe. Puneți într-un vas mare usturoiul, oregano, coriandrul și uleiul, iar la sfârșit feliile de dovleac. Tăvăliți bine feliile de dovleac pentru a se pătrunde cu uleiul. Așezați-le apoi într-o tavă de cuptor și dați la copt timp de 30-35 minute, până ce se înmoaie dovleacul iar coaja capătă o crustă. Puteți mânca feliile de dovleac cu coajă cu tot; altfel, miezul poate fi ușor desprins cu o furculiță, înainte de a fi servit. *Se obțin 4-6 porții.*



225 Piure de morcov şi ţelină



Acest piure de legume, mai puțin obișnuit, este foarte hrănitor și are o aromă deosebită, bucurându-se de succes în rândul copiilor.



PREPARARE
25 minute



PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

5 morcovi, curățați de coajă și tăiați felii
1 rădăcină de țelină, curățată și tăiată cubulețe
1 lingură de unt/margarină

Introduceți morcovii și țelina, curățate și tăiate, într-o oală cu apă care fierbe, micșorați apoi flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit până se înmoaie (aproximativ 20 minute). Scurgeți legumele de apă și așezați-le din nou în oala caldă. Adăugați untul sau margarina și faceți un piure cu mixerul, până obțineți o pastă moale; puteți adăuga și puțină apă, dacă este necesar. *Se obțin 4-6 porții.*

226 Chiftele de zarzavat





PREPARARE
10-15 minute



PĂSTRARE
Trebuie servite imediat

4 morcovi, curățați de coajă și tăiați felii
1 dovlecel, ras
1 ceapă mică, curățată și rasă
4 cartofi mari, curățați de coajă și rași
1 lingură făină albă
½ ou
ulei vegetal

Amestecați toate legumele într-un castron mare. Turnați acest amestec pe un șervet de bucătărie, rulați-l, înfășurați capetele și încercați să stoarceți ușor pentru a elimina excesul de apă din legume. Treceți apoi legumele înapoi în vas, adăugați făina și oul și amestecați bine. Luați câte puțin din amestec și formați chifteluțe rotunde pe care le turtiți ca pe niște prăjiturele. Repetați până ce terminați tot amestecul. Încingeți uleiul într-o tigaie mare și puneți aceste chiftele la prăjit, cu ajutorul unei palete. Lăsați-le să se prăjească până capătă o culoare aurie pe ambele părți. Așezați-le pe un prosop de hârtie pentru a le scurge de uleiul în exces. *Se obțin 8-10 porții.*

227 Porumb dulce multicolor





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

1 lingură ulei de măsline
½ ardei verde și ½ ardei roșu, tăiat mărunt
½ ceapă, curățată de coajă și tocată
200 g porumb dulce (din conservă sau congelat)

Încingeți uleiul într-o cratiță și adăugați ardeiul și ceapa. Înăbușiți-le până devin moi, apoi adăugați porumbul dulce și amestecați. Acoperiți cu un capac și fierbeți înăbușit, la foc mic, 5-10 minute, până ce porumbul se înmoaie. *Se obțin 3-4 porții.*

228 Spaghetti Squash cu sos de soia și ghimbir





PREPARARE
1¾ oră



PĂSTRARE
Trebuie servite imediat

1 spaghetti squash (un fel de dovleac mai mic, de formă ovală), spălat
4 linguri sos de soia
4 linguri suc de mere
1 lingură sirop de arțar
un vârf de ghimbir ras
2 cepe verzi, tăiate fin



Preîncălziți cuptorul la 200°C, înțepați dovleacul în mai multe locuri și așezați-l în tava de cuptor. Țineți-l în cuptor aproximativ 1½ oră, întorcându-l o dată. Dovleacul este gata atunci când coaja este moale la apăsat. După coacere se lasă la răcit, apoi se taie în jumătate și se scot semințele. Puteți obține același lucru dacă veți tăia dovleacul de la început în jumătate, îl veți curăța de semințe și-l veți pune într-un vas, cu fața în sus, la cuptorul cu microunde; acoperiți cu folie pentru microunde și lăsați-l la putere „mare" timp de 10-12 minute. Între timp, amestecați într-un vas sosul de soia, cu sucul de mere, siropul de arțar, ghimbirul și ceapa verde. Acoperiți și lăsați deoparte până ce dovleacul este copt. După ce s-a răcit dovleacul, radeți din miez, cu o furculiță, fâșii care seamănă la formă cu niște spaghete. Puneți-le pe o farfurie și turnați sosul deasupra. *Se obțin 6-8 porții.*

229 Fasole verde cu susan





PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Trebuie servită imediat

1 lingură ulei de susan
250 g fasole verde, curăţată şi tăiată în două
1 ceapă verde, tocată mărunt
1 lingură seminţe de susan, prăjite

Încingeţi uleiul de susan într-o tigaie mare sau într-un wok. Adăugaţi fasolea şi ceapa verde şi perpeliţi-le la foc mare, timp de 2-3 minute. Săltaţi tigaia de mai multe ori pentru a nu se prinde sau arde legumele. Adăugaţi seminţele de susan şi mai lăsaţi pe foc încă un minut. *Se obţin 2-3 porţii.*

230 Amestec de legume fripte



Perpelirea sau friptul într-o tigaie este un procedeu rapid de a găti legumele. Se pot prepara în acest mod aproape toate legumele – trebuie doar să le tăiaţi în bucăţele mici.



PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

3 linguri ulei de măsline
1 ceapă mică/1 fir mic de praz/3 cepe verzi, tăiate mărunt
1 tulpină de ţelină, tăiată felii/1 rădăcină de ţelină, tăiată felii
55 g fasole verde/mangetout
6 buchețele de broccoli/conopidă
1 ardei roşu/verde, curăţat de seminţe şi tăiat felii
1 dovlecel, tăiat cuburi
6 ciuperci, tăiate felii

Încingeţi uleiul de măsline într-o tigaie sau într-un wok. Adăugaţi legumele în ordinea în care au fost date mai sus, la lista ingredientelor (lăsând aproximativ 2 minute între ele). Se pregătesc pe foc mare, amestecând constant pentru a evita arderea. Odată ce s-au introdus în tigaie toate legumele, se mai ţine pe foc încă 5 minute. *Se obţin 6-8 porţii.*



231 Mangetout şi morcovi fripţi



Atât mangetout (un soi de mazăre fragedă ce poate fi mâncată cu păstăi cu tot), cât şi morcovii reprezintă o sursă bogată în beta-caroten, iar gustul dulceag este pe placul copiilor.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

1 lingură ulei de susan
1 tulpină de ţelină, tocată mărunt
2 morcovi, curăţaţi şi tăiaţi beţişoare
115 g mazăre tip mangetout/mazăre dulce, curăţată
3 cepe verzi, tocate mărunt
sucul de la o lămâie
1 lingură seminţe de susan, prăjite
piper negru, pentru gust

Încingeţi uleiul de măsline într-o tigaie sau într-un wok, adăugaţi ţelina şi morcovii şi frigeţi la foc tare, timp de 2 minute. Adăugaţi mazărea tip mangetout/mazărea dulce şi ceapa verde şi mai ţineţi pe foc încă 2-3 minute, până când devin crocante. Adăugaţi sucul de lămâie şi seminţele de susan, condimentaţi cu piper negru şi amestecaţi săltând tigaia, pentru a se pătrunde bine. Luaţi de pe foc şi serviţi. *Se obţin 4-6 porţii.*

232 Spanac proaspăt, fript



Spălați întotdeauna foarte bine frunzele de spanac și clătiți de mai multe ori, până nu se mai văd urme de pământ sau nisip în apă.

PREPARARE 10 minute

PĂSTRARE Trebuie servit imediat

1 lingură ulei de măsline
1 ceapă, curățată și tocată mărunt
200 g roșii din conservă, mărunțite
225 g spanac proaspăt, spălat, curățat de rădăcini și tulpini și tocat mic

Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie sau într-un wok și adăugați ceapa. Prăjiți la foc mic până se înmoaie. Adăugați roșiile și continuați să fierbeți înăbușit încă 2 minute. Adăugați spanacul, curățat și tocat, amestecați și înăbușiți 1-2 minute, până se înmoaie. *Se obțin 2-4 porții.*

233 Salată de ierburi și frunze amestecate



PREPARARE 15 minute

PĂSTRARE Trebuie servit imediat

12 frunze de salată (orice varietate)
o legătură mică de creson
12 frunze de rucola
3 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
3 linguri coriandru proaspăt, tocat mărunt
1 lingură oțet balsamic
sucul de la o lămâie
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
1 linguriță praf de muștar
1 lingură ulei de nucă
1 lingură ulei de măsline
piper negru, pentru gust

Amestecați frunzele de salată și ierburile tocate într-un bol de salată. Separat, amestecați oțetul balsamic, sucul de lămâie, usturoiul, pudra de muștar, uleiul de nucă și cel de măsline, bătând cu un tel sau cu o furculiță. Pentru gust, adăugați piperul la sfârșit, înainte de a turna sosul peste frunzele de salată. Amestecați bine înainte de a servi. *Se obțin 4-6 porții.*

234 Salată de spanac și ridichi





Spanacul este o sursă bogată în beta-caroten și acid folic. Conține și fier, bine absorbit de organism, dacă însă este consumat împreună cu ceva bogat în vitamina C, cum ar fi sosul de lămâie, ca în rețeta de mai sus.

PREPARARE 10 minute

PĂSTRARE Trebuie servită imediat

12 frunze de spanac tânăr, spălat și scurs de apă
12 ridichi, tăiate felii fine
sos de salată preparat ca în rețeta anterioară

Așezați frunzele de spanac și feliile de ridichi într-un bol de salată și amestecați-le împreună. Turnați deasupra sosul și amestecați din nou pentru omogenizare. *Se obțin 2-4 porții.*

235 Salată de sfeclă proaspătă



Copiilor nu le prea place sfecla murată în oțet deoarece are un gust prea tare, însă când este vorba despre sfecla proaspătă, atunci lucrurile se schimbă.



PREPARARE
35 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

3 sfecle mijlocii, necurățate de coajă
3 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
sucul de la ½ lămâie
1 lingură ulei de măsline

Așezați sfecla într-o oală, acoperiți-o cu apă și puneți-o la fiert. Micșorați focul, puneți capacul la oală și fierbeți înăbușit timp de 20-25 minute, până când sfecla este bine pătrunsă. Scurgeți și lăsați să se răcească. Abia acum puteți s-o curățați de coajă, întrucât aceasta se desprinde cu ușurință, chiar frecată cu degetele. Tăiați sfecla în cuburi mici și presărați pătrunjelul, sucul de lămâie și uleiul, înainte de a o servi. *Se obțin 3-6 porții.*

236 Salată de țelină și morcovi cu alune





PREPARARE
5–10 minute



PĂSTRARE
Poate fi ținută în frigider aproximativ 6 ore

3 linguri maioneză
1 lingură suc de lămâie/lime
3 morcovi, curățați și rași
3 tulpini de țelină, tocate mărunt
1 măr, curățat și tăiat bucăți
4 linguri stafide
3 linguri alune mărunțite

Amestecați într-un castron maioneza cu sucul de lămâie. Adăugați morcovii, țelina, mărul, stafidele și alunele, curățate și tăiate și amestecați astfel încât sosul să pătrundă bine. Această salată este și mai bună dacă este servită pe jumătăți de avocado. *Se obțin 3-5 porții.*

237 Salată de roșii cu avocado



Secretul acestei salate este să alegeți roșii foarte parfumate.





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie servită imediat

4 roșii, tăiate felii
1 fruct de avocado, curățat de sâmbure, de coajă și tăiat felii
2 linguri ulei de măsline
1 lingură oțet balsamic
½ linguriță muștar de Dijon
1 lingură busuioc proaspăt, tocat mărunt

Aranjați roșiile și bucățile de avocado pe o farfurie mare. Turnați uleiul, oțetul și muștarul într-un castron și frecați bine cu o furculiță sau un tel. Apoi turnați sosul obținut peste salată, presărați busuiocul și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*






238 Salată de varză tocată (coleslaw)





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Poate fi ţinută în frigider 24 ore

¼ varză albă, tocată mărunt
2 morcovi, curăţaţi şi daţi prin răzătoarea fină
1 ardei roşu, curăţat de seminţe şi tăiat cubuleţe
1 ardei verde, curăţat de seminţe şi tăiat cubuleţe
1 lingură ulei de măsline
1 lingură maioneză
1 lingură iaurt natural
piper negru, pentru gust

Puneţi legumele într-un bol mare. Amestecaţi uleiul, maioneza şi iaurtul într-un castronel şi bateţi cu un tel sau cu o furculiţă. Turnaţi-l peste legume şi amestecaţi bine. Pentru gust, presăraţi piperul deasupra.
Se obţin 2-4 porţii.

239 Salată crocantă cu sos de muştar şi miere





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Trebuie servită imediat

20 păstăi de mazăre dulce, curăţată de aţe şi tăiate în jumătăţi
1 ardei roşu şi 1 ardei verde, curăţaţi de seminţe şi tăiaţi cubuleţe
2 tulpini de ţelină, tăiate felii
1 salată verde, tăiată
½ castravete, tăiat mărunt
1 căţel de usturoi, curăţat şi zdrobit
1 linguriţă muştar de Dijon
1 lingură miere
2 linguri oţet de mere
3 linguri ulei de măsline
1 lingură ulei de nucă

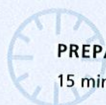
Puneţi legumele într-un bol mare. Combinaţi usturoiul, muştarul, mierea, oţetul, uleiul de măsline şi cel de nucă într-un bol mic şi bateţi bine cu un tel sau cu o furculiţă, după care turnaţi sosul obţinut peste legume. Amestecaţi bine pentru a pătrunde uniform sosul printre legume.
Se obţin 3-4 porţii.





240 Salată de varză cu fructe





PREPARARE
15 minute



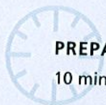
PĂSTRARE
Trebuie servită imediat

¼ varză albă, tocată
¼ varză roșie, tocată
1 ceapă roșie, tocată fin
2 tulpini de țelină, tăiate felii subțiri
4 ridichi, tăiate felii
½ ananas proaspăt, curățat și tăiat sau 400 g ananas din conservă
5 linguri maioneză
85 g iaurt natural
1 lingură ulei de măsline
1 lingură suc de lămâie
2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
piper negru, pentru gust

Amestecați toate legumele cu ananasul într-un bol mare, pentru salată. Într-un alt bol puneți maioneza, iaurtul, uleiul, sucul de lămâie, pătrunjelul și piperul și frecați bine cu o furculiță. Turnați sosul obținut peste salată și amestecați bine. *Se obțin 4-6 porții.*

241 Salsa de roşii cu avocado





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie servită imediat

1 fruct de avocado, tăiat în cubulețe
2 roșii mari, cojite și mărunțite
¼ ceapă roșie, tocată mărunt (opțional)
1 linguriță oțet balsamic
2 lingurițe coriandru proaspăt
sucul de la ½ lămâie
un vârf de sare și piper

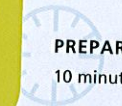
Puneți bucățelele de avocado, roșiile, ceapa, oțetul, coriandrul și sucul de lămâie într-un bol și amestecați bine. Condimentați cu sare și piper. *Se obțin 3-4 porții.*

242 Salsa de mango





Fructul de mango este foarte bogat în vitamina C, beta-caroten și potasiu.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrată în frigider aproximativ 4 ore

1 fruct de mango copt, curățat de coajă, tăiat cubulețe
½ castravete mic, curățat de coajă și de semințe, tăiat cubulețe
½ lingură coriandru proaspăt, tocat mărunt
sucul de la ½ lămâie
sos de ardei iute, pentru gust (opțional)
un vârf de sare și piper

Se amestecă toate ingredientele într-un bol. Se lasă să stea cel puțin 10 minute înainte de a servi. *Se obțin 4-6 porții.*



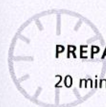






243 Salsa de roşii condimentată





PREPARARE
20 minute



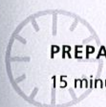
PĂSTRARE
Poate fi ţinut în frigider 24 ore

1 lingură ulei de măsline
½ ceapă albă, mică, tocată mărunt
½ ardei verde, curăţat şi tăiat fin
1 căţel de usturoi, curăţat şi zdrobit
½ linguriţă oţet balsamic
200 g roşii din conservă, mărunţite
½ lingură coriandru proaspăt, tocat mărunt
½ lingură pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
sos iute de chilli, pentru gust (opţional)

Încingeţi uleiul într-o tigaie. Căliţi ceapa şi ardeiul, până se înmoaie. Adăugaţi apoi usturoiul zdrobit şi oţetul şi continuaţi să mai ţineţi pe foc încă 2-3 secunde. Se pun după aceea roşiile, coriandrul, pătrunjelul şi sosul de chilli (dacă se foloseşte). Fierbeţi neacoperit încă 15 minute. Serviţi cald sau acoperiţi şi daţi la frigider să se răcească. *Se obţin 4-6 porţii.*

244 Salsa de piersici şi mango





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrat în frigider aproximativ 4 ore

1 fruct de mango copt, curăţat de coajă
1 piersică bine coaptă (nu moale), curăţată de coajă şi tăiată bucăţele
½ ceapă roşie mică, tocată fin
4 linguri vin alb/oţet de mere
2 linguri coriandru proaspăt, tocat mărunt
½ linguriţă zahăr, pentru gust

Cu ajutorul unui cuţit ascuţit scoateţi sâmburele din fructul de mango. Apoi tăiaţi jumătate din el în bucăţele şi puneţi-le deoparte. Restul de pulpă o puneţi într-un bol şi o mărunţiţi cu o furculiţă. Adăugaţi şi restul ingredientelor în bol (inclusiv bucăţelele de mango) şi amestecaţi bine. Acoperiţi şi daţi la frigider să se răcească înainte de a servi. *Se obţin 4-5 porţii.*

245 Sos de iaurt cu castraveţi şi mentă





PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Poate fi ţinut în frigider 24 ore

150 ml iaurt natural
2 linguri maioneză
sucul de la ½ lime
½ castravete, tocat mărunt
1 căţel de usturoi, curăţat şi zdrobit
2 linguriţe mentă proaspătă, tocată mărunt
un vârf de sare



Puneţi iaurtul, maioneza şi sucul de lămâie într-un bol şi bateţi bine cu un tel sau cu o furculiţă. Adăugaţi castravetele, usturoiul şi menta, amestecaţi bine şi presăraţi sare dacă este necesar. Acoperiţi şi lăsaţi la frigider cel puţin o oră înainte de a servi, pentru a permite aromelor să devină mai intense. *Se obţin 4-6 porţii.*









246 Cuşcuş cald cu legume





PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

100 g cușcuș
175 ml apă clocotită/supă de legume
1 lingură ulei de măsline
3 cepe verzi, tăiate felii
1 praz mic, tăiat felii
1 ardei verde și 1 ardei roșu, curățați și tăiați cubulețe
½ dovlecel, tăiat cubulețe
2 tulpini de țelină, tăiate felii subțiri

Puneți cușcușul într-un bol și turnați apa/supa de legume clocotită peste el. Lăsați-l să stea 10-15 minute, până este absorbit tot lichidul. Între timp, încingeți uleiul de măsline într-o tigaie și adăugați legumele. Perpeliți-le cam 10 minute, până devin moi. Se amestecă apoi cu cușcușul și se mai lasă puțin pe foc, pentru a căpăta tot amestecul aceeași temperatură. Se servește cald. *Se obțin 4-6 porții.*

247 Salată de cuşcuş cu fructe *(vezi jos)*





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Poate fi păstrată în frigider aproximativ 6 ore

100 g cușcuș
175 ml apă clocotită/supă de legume
2 linguri stafide
6 caise uscate, tăiate mărunt
½ ardei roșu, curățat și tăiat cubulețe
2 linguri mazăre congelată, dezghețată
1 linguriță cuișoare englezești, măcinate
2 lingurițe ulei de măsline

Puneți cușcușul într-un bol și turnați apa/supa de legume clocotită peste el. Lăsați-l să stea 5 minute, până este absorbit tot lichidul. Adăugați stafidele, caisele, ardeiul roșu, mazărea, cuișoarele englezești și uleiul de măsline și amestecați cu o furculiță pentru a deveni pufos. *Se obțin 4-6 porții.*









248 Risotto din orez brun



Risotto preparat din orez brun are un gust apropiat de cel de nuci. Conține mai multă fibră și vitamine B decât orezul alb, așa că este o alegere mai bună.

PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrat în frigider aproximativ 6 ore

55 g unt
1 ceapă, tocată mărunt
1 ardei roșu și 1 ardei verde, curățați și tăiați cubulețe
2 tulpini de țelină, tăiate felii
225 g orez brun
500 ml supă de pui/legume (rețetele 251-252; pg.151)
50 g parmezan ras
1 lingură pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

Topiți untul într-o tigaie și căliți ceapa în el. Lăsați-o pe foc mic până se înmoaie și devine transparentă. Adăugați cubulețele de ardei, cel roșu și cel verde, țelina și orezul brun. Incorporați jumătate din supa fierbinte de carne/legume, lăsați să dea un clocot, apoi micșorați flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit, adăugând treptat restul de supă, până ce tot lichidul este absorbit de orez și legume. La fel procedați și cu apa fierbinte, turnați puțin câte puțin, amestecând destul de des. Pregătirea acestui preparat durează aproximativ 45 minute; el este gata când orezul devine moale și cremos. Presărați parmezanul ras și pătrunjelul proaspăt înainte de a servi. *Se obțin 6-8 porții.*

249 Salată de orez



PREPARARE
25 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrată în frigider aproximativ 6 ore

150 g orez basmatic/cu bobul lung
½ ardei roșu curățat și tocat mărunt
55 g mazăre congelată, pregătită
50 g porumb dulce din conservă, bine scurs
25 g stafide negre
2 linguri ulei de măsline
2 linguri oțet balsamic
1 lingură suc de portocale, neîndulcit
½ cățel de usturoi, zdrobit
3 linguri chives proaspete, tocate mărunt

Pregătiți orezul conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți bine și lăsați să se răcească. Puneți peste orez ardeiul, mazărea, porumbul dulce și stafidele negre. Amestecați uleiul, oțetul, sucul de portocale și usturoiul într-un castron și bateți bine cu o furculiță sau un tel. Turnați apoi acest sos peste orez și legume și amestecați pentru a uniformiza. Presărați cu chives și amestecați din nou. *Se obțin 6-10 porții.*



250 Tabuleh



PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrat în frigider aproximativ 6 ore

100 g cușcuș
150 m ml apă clocotindă
sucul de la o lămâie
4 cepe verzi, tocate mărunt
5 roșii, curățate de pieliță și tocate mărunt
4 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
4 linguri mentă proaspătă, tocată mărunt
4 linguri ulei de măsline
piper negru, pentru gust

Se amestecă toate ingredientele într-un bol de salată. Se acoperă și se lasă deoparte timp de o oră, până când cușcușul absoarbe tot lichidul și se înmoaie. Se amestecă bine. *Se obțin 4-6 porții.*

SUPE

Supa este o mâncare sănătoasă, economică, ce poate fi preparată rapid şi practic din orice, tot timpul anului. Ne putem folosi de faptul că supa este o mâncare consumată cu plăcere de copii, pentru a strecura mai multe legume în alimentaţia lor. Un castron cu supă caldă este un prânz uşor sau o masă de seară ideală, la care dacă adăugăm nişte pâine cu brânză, un simplu sandvici sau pâine cu ouă şi un fruct, vom avea o masă completă din punct de vedere nutriţional. Prepararea unei supe se face surprinzător de simplu şi are avantajul că puteţi controla cantităţile de sare şi zahăr folosite, de obicei mult mai mici decât există în supele de la pachet sau în cele vândute în supermarketuri, care de altfel sunt acum foarte populare. Supele prezentate în reţetele care urmează pot fi congelate, aşa că puteţi face o cantitate mai mare pe care o veţi pune deoparte la congelator pentru a o folosi altă dată.



251 Supă de pui





PREPARARE
1¾ oră



PĂSTRARE
Poate fi congelată

1 carcasă de pui, de la un pui griller
1 l apă rece
1 ceapă albă, curățată și tăiată în sferturi (opțional)

Așezați carcasa de pui într-o oală mare ce poate fi folosită pe flacără. Adăugați apa și ceapa (dacă veți folosi – va da un gust deosebit, dar puteți face supa și fără ceapă). Când începe să fiarbă, reduceți focul și acoperiți cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă înăbușit cel puțin 1½ oră. Luați oala de pe foc și când s-a răcorit treceți supa printr-o strecurătoare. Turnați apoi în mai multe recipiente cu capac, pe care le puteți păstra la congelator. *Se obține 1 litru de supă.*

252 Supă de legume





PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată

3 tulpini de țelină, tăiate mărunt
2 morcovi mari, curățați și tăiați bucățele
2 cepe mici, curățate de coajă și tocate
1 frunză de dafin
2-3 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
1 l apă rece

Așezați legumele curățate și tăiate într-o oală mare, adăugați ierburile și apa. Puneți la fiert și când începe să fiarbă faceți focul mic și acoperiți cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă înăbușit 20-25 minute. Luați oala de pe foc, lăsați-o să se răcească și apoi strecurați zeama printr-o strecurătoare, lăsând legumele deoparte. Turnați supa în mai multe recipiente cu capac. *Se obține 1 litru de supă.*

253 Supă de dovleac

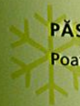


Este o supă hrănitoare care conține atât antioxidanți, cât și proteine, fier și calciu.





PREPARARE
55 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată

1 ceapă albă, curățată și tocată mărunt
2 linguri ulei de măsline
½ linguriță garam masala
4 morcovi mari, curățați și tăiați felii
1 cartof, curățat și tăiat bucățele
1 dovleac cu coajă galbenă, curățat de coajă, de semințe și tăiat bucăți
1 l supă de legume (rețeta 252; pg. 151)
4 linguri linte roșie
1 lingură pastă de susan
un vârf de sare și piper

Într-o oală mare, căliți ceapa în ulei până se înmoaie, adăugați garam masala și lăsați câteva secunde pe foc, după care adăugați și legumele iar la sfârșit supa de legume.
Amestecați bine și introduceți și lintea. Până începe să clocotească amestecați continuu, pentru a nu lăsa să se prindă de pereții vasului, apoi micșorați focul și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 30 minute, până se înmoaie legumele. Luați oala de pe foc, adăugați lichid și amestecați pentru omogenizare. Dacă este prea groasă, puteți să mai adăugați puțină apă. La sfârșit se adaugă pasta de susan, respectiv sarea și piperul, pentru gust. Se servește cu crutoane de pâine. *Se obțin 6-8 porții.*

254 Supă de ciuperci





PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată

1 ceapă albă, curățată și tăiată mărunt
2 linguri ulei de măsline
1 cartof mijlociu, curățat și tăiat bucăți
300 g ciuperci, spălate și tăiate felii
250 ml supă de legume (rețeta 252; pg.151)
250 ml lapte
un vârf de nucșoară
50 g orez alb
1-2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

Într-o oală mare, căliți ceapa în ulei până se înmoaie. Adăugați cartoful și ciupercile, apoi supa de legume, laptele, nucșoara și orezul. Lăsați să fiarbă la foc mic, aproximativ 20 minute, până se înmoaie legumele și orezul este fiert. Luați de pe foc și turnați-l într-un blender unde mixați legumele până devin o pastă fină, adăugând încă puțin lapte, dacă este prea gros. Turnați în bolurile de supă și presărați cu pătrunjel tocat. *Se obțin 4-6 porții.*

255 Supă cremă de praz şi cartofi





PREPARARE
40–50 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate sta până la 24 ore în frigider

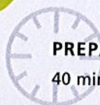
25 g unt
1 lingură ulei de măsline
4 fire de praz, spălat și tăiat rondele
2 cartofi mijlocii, curățați și tăiați bucăți
1 ceapă albă, curățată și tocată mărunt
600 ml supă de legume (rețeta 252; pg.151)
500 ml lapte
un vârf de sare și piper

Într-o oală mare, topiți untul împreună cu uleiul. Adăugați prazul, cartoful, ceapa și amestecați bine pentru a se pătrunde cu amestecul de grăsime. Acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă încet la foc mic până se înmoaie legumele. Adăugați supa de legume și laptele și dați un clocot. Apoi la foc mic continuați fierberea timp de 20-25 minute, până când legumele sunt bine fierte și moi. Mixați într-un blender, condimentați după gust și serviți cu crutoane sau pâine proaspătă. *Se obțin 6-8 porții.*



256 Supă rapidă de linte





PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată

1 ceapă albă, curățată și tocată mărunt
1 lingură ulei de măsline
225 g linte roșie
850 ml supă de legume (rețeta 252; pg.151)
1 morcov, curățat și tăiat mărunt
1 tulpină de țelină, tocată mărunt
sucul de la o lămâie
piper negru, pentru gust
½ linguriță ghimbir măcinat
4 linguri iaurt natural (opțional)

Într-o oală mare, căliți ceapa în uleiul de măsline. Adăugați lintea, supa de legume, morcovul și țelina și puneți la fiert. Dați focul mic și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 20 minute sau până când lintea și celelalte legume sunt fierte. Adăugați sucul de lămâie, piperul și ghimbirul și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Se poate lăsa așa sau se poate trece printr-un blender, adăugând puțin lichid pentru a deveni mai pufoasă. Turnați în boluri, adăugați câte o lingură de iaurt în fiecare bol, dacă doriți, și serviți cu pâine prăjită. *Se obțin 4-6 porții.*

257 Supă condimentată de morcov, linte şi coriandru



Această supă groasă este o sursă bogată în antioxidanți, proteine și fier și o alegere excelentă pentru copiii vegetarieni.



PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată

1 ceapă mijlocie, curățată și tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
1 lingură ulei de măsline
1 morcov, curățat și tăiat felii
5 linguri linte roșie
450 ml supă de legume (rețeta 252; pg.151)
1 linguriță coriandru, măcinat
1 linguriță chimion turcesc, măcinat
piper negru, pentru gust
1 lingură coriandru proaspăt, tocat mărunt
4 linguri iaurt natural (facultativ)

Într-o oală mare, căliți ceapa și usturoiul în uleiul de măsline, până ce devin transparente și moi. Adăugați morcovii și lintea roșie și amestecați câteva minute. Turnați supa de legume și apoi adăugați chimionul, coriandrul și puțin piper negru, pentru gust. Puneți la fiert la foc mic, lăsând să se înăbușe timp de 20 minute sau până ce legumele sunt moi. Mixați pentru a obține o cremă moale. Garnisiți cu o lingură de iaurt, dacă doriți. *Se obțin 2-4 porții.*

258 Minestrone



Această supă italienească, foarte consistentă, pregătită cu fasole și paste, constituie un fel de mâncare separat. Puneți copiii să-și aleagă singuri formele de paste dorite.



PREPARARE
55 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată

3 linguri ulei de măsline
1 ceapă albă, curățată și tocată mărunt
1 tulpină de țelină, tăiată mărunt
1 morcov, curățat și tăiat bucățele
400 g pastă de roșii sau roșii în bulion
1,2 l supă de legume (rețeta 252; pg.151)
175 g paste mici, de diverse forme
1 frunză de dafin
400 g fasole verde, fiartă
piper negru, pentru gust
225 g spanac proaspăt, tăiat mărunt
40 g brânză parmezan, rasă fin



Încingeți uleiul de măsline într-o oală mare. Adăugați ceapa, țelina și morcovul, și lăsați să se înăbușe până ce se înmoaie (aproximativ 10 minute). Adăugați pasta de roșii sau roșiile în bulion, supa de legume și frunza de dafin și puneți la fiert. Micșorați focul și fierbeți înăbușit 15 minute. Adăugați pastele de diverse forme, fasolea verde și continuați fierberea, amestecând din când în când până ce s-au fiert pastele. Adăugați puțin piper negru și spanacul pregătit și mai lăsați pe foc câteva minute, până când s-a fiert spanacul. Turnați în boluri și presărați parmezan ras. *Se obțin 4-6 porții.*








259 Gazpacho *(vezi ilustrația de mai sus)*



Această supă, servită rece, este tradițională în Spania și este foarte bogată în antioxidanți.



PREPARARE
1½ oră

PĂSTRARE
Poate fi congelată, însă se garnisește înainte de a fi servită

6 roșii mijlocii, curățate de pieliță și de semințe, tăiate sferturi
1 ceapă roșie mică, curățată și tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat de pieliță și zdrobit
1 castravete mic, ½ tăiat bucăți mai mari, ½ tăiat cubulețe
1 lingură oțet de mere
400 g pastă de roșii sau roșii în bulion
sare și piper, după gust
un vârf de sos Tabasco (facultativ)
1 ou fiert tare, curățat de coajă și tăiat bucățele
1 lingură pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
crutoane (rețeta 260; pg.155)

Introduceți într-un blender roșiile, ceapa, usturoiul, ardeiul roșu, castravetele tăiat mărunt (cel tăiat bucățele îl dați deoparte), oțetul de mere și pasta de roșii și mixați până devin ca o cremă fină. Turnați într-o cană mare sau într-un bol și presărați bucățelele de castravete. Condimentați după gust cu sare, piper și sos Tabasco, apoi amestecați. Acoperiți și dați la frigider pentru cel puțin o oră înainte de a servi (trebuie ca aromele să se pătrundă bine). În fiecare bol puneți câte un cub de gheață înainte de a turna supa cu polonicul. Presărați bucățelele de ou deasupra, puțin pătrunjel și crutoane făcute în casă. *Se obțin 6-8 porții.*

260 Crutoane



PREPARARE
15–20 minute

PĂSTRARE
Se păstrează câteva zile, într-un vas închis etanş

2 linguri ulei de măsline
2 felii de pâine albă, mai veche, tăiate cubulețe

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Turnați uleiul de măsline într-un bol, puneți peste el bucățelele de pâine și amestecați-le cu uleiul până se pătrund bine. Apoi așezați bucățelele de pâine pe o tavă de cuptor, răspândindu-le uniform. Puneți la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 10-15 minute și lăsați-le să se răcească înainte de a le servi. *Se obțin 4-6 porții.*

261 Crutoane din pâine Ciabatta cu brânză



PREPARARE
15–20 minute

PĂSTRARE
Se păstrează câteva zile, într-un vas închis etanş

2 linguri ulei de măsline
4 felii de pâine Ciabatta, tăiate cubulețe
1 lingură brânză parmezan, rasă

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Turnați uleiul de măsline într-un bol, puneți peste el bucățelele de pâine și amestecați-le cu uleiul până se pătrund bine. Adăugați parmezanul ras și amestecați bine pentru a fi siguri că toate crutoanele s-au acoperit cu un strat subțire de brânză. Apoi așezați bucățelele de pâine pe o tavă de cuptor, răspândindu-le uniform. Puneți la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 10-15 minute, până când devin crocante și rumene. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească înainte de a servi. *Se obțin 4-6 porții.*

262 Supă de roşii cu bacon



Este ușor de pregătit și reprezintă o alternativă delicioasă la supa de roșii tradițională. Pentru vegetarieni, nu folosiți bacon.



PREPARARE
45 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelată

4 felii de bacon, macru, tăiat bucățele
1 lingură ulei de măsline
1 ceapă albă, curățată și tocată mărunt
2 morcovi, curățați și tăiați bucățele
1 cartof mijlociu, curățat de coajă și tăiat bucățele
1 tulpină de țelină, tăiată mărunt
2 x 400 g roșii tăiate bucăți, din conservă
150 ml apă
1 frunză de dafin
150 ml lapte

Căliți bucățelele de bacon într-o tigaie mare, până se topește grăsimea. Adăugați uleiul, apoi ceapa și căliți până se înmoaie. Adăugați restul legumelor, roșiile, apa și frunza de dafin. Lăsați să dea un clocot, apoi micșorați focul și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 20-30 minute, până când legumele devin moi. Amestecați supa într-un blender și adăugați laptele. Reîncălziți dacă este necesar, înainte de a turna în boluri. *Se obțin 4-6 porții.*

263 Supă de curcan cu tăiţei, iarba-lămâii (citronella) şi ghimbir



Se poate folosi sos de soia în loc de tamari.



PREPARARE
35 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată

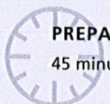
- 1 l supă de legume/pui (rețetele 251-252; pg.151)
- 1 bucată de iarba-lămâii (citronella), aproximativ 2 cm lungime
- 1 bucată ghimbir, aprox. 2 cm lungime, tăiată în două bucăți
- 115 g piept de curcan, tăiat fâșii mici
- 10 ciupercuțe, tăiate felii subțiri
- 3 lingurițe sos tamari/soia
- 70 g tăiței de orez, tăiați bucățele
- 2 cepe verzi, tăiate felii subțiri
- 2 linguri coriandru proaspăt, tocat mărunt

Puneți supa de legume, iarba-lămâii (citronella), ghimbirul și curcanul într-o oală, la fiert. Când dă în clocot micșorați focul, acoperiți și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 15 minute. Adăugați ciupercile și sosul tamari/soia, mai lăsați să fiarbă câteva minute, după care introduceți bucățile de tăiței. Continuați să fierbeți supa încă 3-4 minute, până se înmoaie tăiteii. Cu ajutorul unei linguri strecurătoare scoateți rămurica de citronella și ghimbirul, apoi introduceți ceapa verde și coriandrul proaspăt înainte de a servi. Turnați în boluri și oferiți chipsuri din orez drept garnitură. *Se obțin 4-6 porții.*

264 Supă cremă de pui



Această supă cremoasă este mult mai gustoasă decât cea din pachet și are un conținut mult mai mic de sare. Puiul și laptele asigură o mare cantitate de proteine.



PREPARARE
45 minute





PĂSTRARE
Poate fi congelată

- 1 ceapă mică, curățată și tocată fin
- 3 tulpini de țelină, tocate mărunt
- 1 lingură ulei de măsline
- ½ lingură de unt
- 2 linguri făină albă
- ½ lingură unt
- 600 ml supă de pui (rețeta 251; pg.151)
- ½ linguriță nucșoară
- 100 g pui gătit, tăiat bucățele
- ½ linguriță suc de lămâie
- 100 ml lapte
- sare și piper după gust
- crutoane (rețeta 260; pg.155)

Într-un vas mare, căliți ceapa și țelina în untul amestecat cu uleiul de măsline, până se înmoaie. Adăugați făina, prăjiți câteva minute, apoi luați-o de pe foc. Turnați supa de legume. Puneți vasul din nou pe foc, lăsați să dea un clocot, amestecând continuu. Micșorați focul, adăugați nucșoara și mai lăsați pe foc încă 10-15 minute până se înmoaie legumele. Dați la o parte de pe foc și amestecați într-un blender. Treceți totul din nou în vas, adăugați puiul, sucul de lămâie și laptele, încălzindu-le ușor. Condimentați după gust și presărați crutoane înainte de a servi. *Se obțin 4-6 porții.*









265 Corn chowder (supă de porumb cu afumătură) *(vezi ilustrația de mai jos)*





PREPARARE
55 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată

Este o supă viu colorată, cu un gust dulce plăcut de copii.

- 4 felii de bacon, macru, tăiat bucățele
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 ceapă mică, curățată și tocată mărunt
- 1 lingură făină
- 500 ml supă de legume (rețeta 252; pg.151)
- 1 cartof mare, curățat și tăiat bucăți
- 1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat bucățele
- 450 g porumb dulce din conservă/proaspăt
- 125 ml lapte
- 2 cepe verzi, tăiate felii
- 1 lingură coriandru proaspăt, tocat mărunt

Într-o oală, căliți bucățelele de bacon până se topește grăsimea, după care adăugați uleiul urmat de ceapă și țineți pe foc încă 5 minute, până se înmoaie ceapa. Adăugați făina și lăsați câteva minute, amestecând continuu. Adăugați supa de legume și cartofii, lăsând să fiarbă la foc mic, încă 12-15 minute. Când s-au înmuiat cartofii, adăugați ardeiul, porumbul și laptele. Fierbeți încă 5-7 minute, apoi adăugați ceapa verde. Mai țineți pe foc doar până se înmoaie ceapa verde, încât legumele să nu-și piardă culorile vii. Turnați în bolurile de supă și presărați coriandru deasupra înainte de a servi cu crutoane de pâine. *Se obțin 4-6 porții.*





BUDINCI

Este important ca budinca să nu-i fie oferită copilului drept recompensă. În schimb, aveţi grijă să nu lipsească din meniu deoarece asigură elemente nutritive valoroase. Budinca trebuie să constituie unul dintre felurile de mâncare, chiar dacă este o fructă cu iaurt sau un biscuit. Dacă ştiţi că ceea ce-i oferiţi copilului este hrănitor, atunci trebuie să fiţi fericit dacă acesta mănâncă. Reţetele din acest capitol folosesc ingrediente nutritive, toate bazându-se fie pe o fructă sau pe un sos din fructe, pentru a asigura flavanoidele necesare creşterii imunităţii. Cacao şi ciocolata de bună calitate sunt folosite în unele reţete, deoarece şi acestea conţin flavanoide. Copilul care are un meniu echilibrat, în care budinca este inclusă, nu va mai dori o gustare dulce în cursul zilei.





266 Iaurt cu căpşuni de la gheaţă



Am folosit în rețetă căpșunile deoarece sunt fructele favorite ale întregii familii, însă puteți folosi orice alte fructe moi (ca de exemplu, murele) în combinație cu același tip de iaurt.

PREPARARE
5 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat

300 g căpșuni congelate
2 x 100 g iaurt gras, cu aromă de căpșuni, de la gheață
200 g iaurt natural, de la gheață

Introduceți căpșunile congelate într-un blender și adăugați iaurtul (rece de la frigider). Mixați până devine omogen. Turnați apoi în recipientele în care vreți să serviți. *Se obțin 6-8 porții.*

267 Iaurt cu mango de la gheaţă



PREPARARE
15 minute plus congelarea pe timpul nopţii

PĂSTRARE
Poate fi congelat

85 g zahăr tos
75 ml apă
2 fructe mari de mango, coapte
sucul de la o lămâie
450 ml iaurt natural

Într-o cratiță, încălziți ușor apa cu zahărul până ce se dizolvă zahărul și se formează un sirop. Lăsați să se răcească. Curățați de coajă fructul de mango și desprindeți pulpa de pe sâmbure. Puneți bucățile de fruct într-un blender, adăugați sucul de lămâie și mixați pentru a omogeniza. Adăugați siropul răcit și iaurtul și mixați bine. Turnați acest amestec într-un vas de plastic și puneți-l în congelator aproximativ 2 ore. Când începe să înghețe pe margini, scoateți-l din congelator și bateți bine, cu un mixer sau tel, până se îngroașă. Puneți înapoi în congelator și lăsați să stea minimum 2 ore, preferabil o noapte întreagă, înainte de a servi. *Se obțin 6-8 porții.*



268 Iaurt cu mere şi socată



PREPARARE
10–15 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 2 zile în frigider

450 g mere desert, curățate de coajă și sâmburi, tăiate cubulețe
50 ml apă
2 linguri elderflower cordial (socată)
150 ml iaurt natural
2 lingurițe zahăr demerara (zahăr foarte granulat și suculent)

Introduceți merele cu apa într-o cratiță și fierbeți atât cât să se înmoaie merele. Puteți să mai adăugați apă, dacă este necesar. Scoateți merele din apă, puneți-le într-un vas și faceți un piure. Adăugați socata și lăsați să se răcească. Introduceți și iaurtul, amestecați și apoi turnați în păhărele mici din care veți servi. Răciți-le în frigider cel puțin 30 minute și presărați deasupra puțin zahăr demerara înainte de a servi. *Se obțin 3-4 porții.*

269 Salată din fructe uscate de iarnă



Un amestec delicios de fructe uscate, ușor condimentate, care pot alcătui un desert ușor, servit cu iaurt, sos dulce sau înghețată.


PREPARARE
15 minute


PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

25 g caise uscate
25 g prune uscate, fără sâmbure
85 g piersici sau pere uscate
85 g rondele de măr, uscate
25 g fulgi de banane uscate
25 g stafide sultanine
300 ml suc portocale
200 ml apă
3 cuișoare
2,5 cm bețișor de scorțișoară
1 linguriță coajă rasă de portocală

Puneți toate ingredientele într-o cratiță și dați-le la fiert. Reduceți focul, acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă înăbușit până ce fructele devin moi. Scoateți cuișoarele și scorțișoara și lăsați să se răcească înainte de a servi. *Se obțin 4-8 porții.*

270 Salată de fructe exotice




PREPARARE
20 minute


PĂSTRARE
Trebuie servită imediat

2 anason stelat
25 g zahăr tos
50 ml suc neîndulcit de ananas/portocală
50 ml apă
½ ananas, curățat și tăiat bucăți
1 pepene cantalup, curățat de semințe, de coajă și tăiat bucățele
1 banană, curățată și tăiată felii
1 fruct de mango, curățat de coajă, de sâmbure și tăiat bucăți
2 kiwi, curățate de coajă și tăiate bucăți

Puneți la fiert, la foc mic, anasonul stelat, zahărul, sucul și apa și lăsați să fiarbă până ce s-a topit bine zahărul și s-a format un sirop. Luați de pe foc și lăsați deoparte să se răcească. Puneți fructele în bolul în care se vor servi. Scoateți anasonul din sirop și apoi turnați siropul peste fructe. Serviți cu înghețată de vanilie sau iaurt. *Se obțin 4-6 porții.*



271 Salată de fructe (mere, litchi şi clementine)




PREPARARE
5–10 minute


PĂSTRARE
Trebuie servită imediat

2 mere
2 clementine
425 g litchi însiropat

Curățați de coajă și de semințe merele, tăiați-le bucățele și așezați-le într-un bol mare. Decojiți clementinele, desfaceți în felii și tăiați-le apoi în bucățele de formă triunghiulară. Puneți fructele în bol. Scurgeți litchi (păstrați puțin sirop iar restul îl aruncați), tăiați-l în jumătăți și puneți-l în bol. Amestecați fructele, adăugați siropul și serviți. *Se obțin 4-6 porții.*

272 Banane din Caraibe *(vezi imaginea de mai jos)*



Un desert rapid și ușor de preparat, incredibil de dulce.



PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Trebuie servite imediat

1 lingură unt fără sare
2 banane coapte, curățate și tăiate felii
125 ml suc de portocale
1 linguriță zahăr brun

Topiți untul într-o tigaie, adăugați apoi bucățile de banană și înăbușiți-le un minut, până devin moi. Adăugați sucul de portocale și la sfârșit zahărul. Folosiți o lingură de lemn sau o spatulă cu care amestecați câteva secunde, atât cât să se îngroașe sosul și să înceapă să clocotească. Serviți cald, cu puțină frișcă sau iaurt natural. *Se obțin 2-3 porții.*



273 Fondue de ciocolată cu fructe



PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Trebuie servite imediat

3 banane coapte, tăiate felii groase
30 căpșuni, curățate de codiță
2 mere tăiate bucăți mari
175 g bucățele de ciocolată amăruie de bună calitate
85 g bucățele de ciocolată cu lapte de bună calitate
125 ml smântână
6-8 furculițe fondue sau bețe de frigărui

Aranjați fructele pe un platou mare. Introduceți bucățile de ciocolată într-un bol de sticlă, pe care îl veți așeza deasupra unei oale cu apă fierbinte. Încălziți ușor apa și amestecați ciocolată până se topește. Adăugați smântâna și amestecați până este încorporată. Turnați sosul de ciocolată într-un vas fierbinte și serviți imediat în stilul fondue, drept sos în care înmuiați fructele. *Se obțin 6-8 porții.*

274 Socată cu jeleu de fructe



PREPARARE
10 minute plus 2-3 ore până se închează

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

600 ml apă
sucul de la o lămâie
280 g zahăr tos
25 g foi gelatină
75 ml socată (elderflower cordial)
175 g fructe (căpșuni, zmeură, fragi, mure)

(Notă: nu folosiți ananas sau papaia deoarece enzimele pe care le conțin nu lasă jeleul să se închege)

Puneți apa și sucul de lămâie într-un vas pe care apoi îl puneți la fiert. Luați vasul de pe foc, adăugați zahărul și amestecați până s-a dizolvat. Introduceți foile de gelatină în apă rece, lăsându-le să se înmoaie. După aceasta, strecurați apa și puneți foile de gelatină în siropul pregătit; amestecați până se dizolvă și ele. Apoi adăugați socata, amestecați și lăsați jeleul doar să se răcească, nu să se închege. Între timp spălați și curățați fructele, iar pe cele mari tăiați-le în jumătăți. Aranjați-le pe fundul castroanelor în care veți turna jeleul (sau puneți-le pe toate într-un bol mare). Turnați jeleul deasupra, puneți în frigider și lăsați să se închege. *Se obțin 3-6 porții.*



275 Sufleu de căpşuni



PREPARARE
5–10 minute

PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

85 g unt fără sare
4 linguri făină
125 ml lapte
55 g zahăr tos
250 g căpșuni spălate și curățate de codiță
4 ouă

Preîncălziți cuptorul la 350°C și ungeți cu grăsime un vas pentru sufleu. Topiți untul într-o crăticioară și amestecați în el făina. Țineți-l pe foc mic timp de 2 minute. Adăugați laptele și amestecați continuu până se îngroașă. Luați-l de pe foc și introduceți zahărul și căpșunii. Frecați gălbenușurile și adăugați-le în mixtura cu căpșuni. Într-un alt bol curat bateți spumă albușurile, până se întăresc. Încorporați-le și pe ele în amestec. Treceți acest amestec de sufleu în vasul uns și puneți la copt timp de 25-30 minute. *Se obțin 6-8 porții.*

276 Clătite cu mere şi pere





PREPARARE
30 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate, dar cel mai bine trebuie servite imediat

140 g făină
1 ou
250 ml lapte
1 lingură unt nesărat, topit
1 măr, curățat și tăiat bucățele
1 pară, curățată de coajă, de sâmburi și tăiată bucățele
12-15 caise uscate, mărunțite
1 lingură zahăr brun
4 linguri suc de portocale/mere, neîndulcit
6 cupe înghețată de vanilie
zahăr pudră (pentru pudrat)

Se pune făina într-un vas mare și se face o adâncitură în mijloc. Se adaugă oul și se amestecă. Se toarnă încet laptele, amestecând continuu. Apoi se adaugă untul topit. Se bate bine, după care se lasă aluatul să stea 20-30 minute. Între timp, puneți fructele, zahărul și sucul într-un vas mic și fierbeți timp de 5 minute, până se înmoaie. Ca să faceți o clătită, încingeți bine o tigaie în care turnați puțin din compoziție. Se apleacă tigaia, în toate direcțiile, ca să se întindă bine aluatul pe toată suprafața tigăii. Se desprind marginile clătitei, se întoarce o dată și se lasă până se rumenește. Înainte de a servi, așezați niște fructe din compot și o cupă de înghețată pe clătită, apoi împăturiți și pudrați cu zahăr. *Se obțin 6 porții.*

277 Clătite cu salsa tropical





PREPARARE
20 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate, dar cel mai bine trebuie servite imediat

140 g făină
1 ou
250 ml lapte
1 lingură unt nesărat, topit
1 fruct de mango, curățat de coajă, de sâmbure și tăiat în jumătăți
½ fruct papaia copt, curățat de coajă, de semințe și tăiat cubulețe
1 kiwi, curățat de coajă și tăiat cubulețe
2 linguri socată (elderflower cordial)
6 cupe sorbet de fructe (orice aromă)
zahăr pudră (pentru pudrat)

Pregătiți clătitele, urmând instrucțiunile de la rețeta anterioară. După aceasta, pregătiți salsa tropical. Începeți prin a mărunți, cu o furculiță, jumătate din pulpa fructului de mango. Cealaltă jumătate va fi tăiată cubulețe și se va amesteca cu fructele de papaia și kiwi, deja pregătite. Adăugați socata și amestecați. Înainte de a servi, așezați niște sos salsa cu fructe tropicale și o cupă de sorbet pe clătită, împăturiți și pudrați cu zahăr. *Se obțin 6 porții.*



278 Muesli cu rubarbă în aluat sfărâmicios





PREPARARE
40-55 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; pot fi ținute până la 2 zile în frigider

115 g făină
85 g unt nesărat, tăiat cubulețe
115 g muesli neîndulciți
85 g zahăr brun
900 g rubarbă, tăiată bucăți
4 linguri apă
85 g zahăr demerara (zahăr granulat, suculent)

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Se pune făina într-un vas mare, se încorporează untul și se freacă până se obține un amestec sfărâmicios. Adăugați apoi muesli și zahărul brun. Puneți rubarba într-un cratiță mare, apoi adăugați apa și zahărul demerara. Puneți pe foc până începe să se înmoaie. Scurgeți apa în exces și puneți rubarba într-un vas termorezistent. Presărați amestecul sfărâmicios deasupra. Dați la copt în cuptor timp de 30-40 de minute, până se rumenește deasupra. Serviți cu custard (sos de ou și lapte). *Se obțin 4-6 porții.*

279 Aluat sfărâmicios cu căpşuni şi mere



Folosind merele în această prăjitură puteți reduce cantitatea de zahăr pe care o puneți de obicei. Aluatul pe care îl pregătiți pentru a-l pune deasupra poate fi congelat, așa că puteți prepara o cantitate dublă și să puneți deoparte pentru altă dată.



PREPARARE
40–55 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ţinut până la 2 zile în frigider

175 g făină
55 g fulgi de ovăz
85 g unt tăiat cubulețe
85 g zahăr brun
3 mere, curățate și tăiate felii
4 linguri apă
400 g căpșuni, curățate de codiță și tăiate în jumătăți

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Puneți făina și fulgii de ovăz într-un vas mare, încorporați untul și frecați până se obține un amestec sfărâmicios. Adăugați zahărul și amestecați. Se așază feliile de măr într-un vas termorezistent și se adaugă 4 linguri de apă. Acoperiți și dați la cuptor pentru aproximativ 10 minute sau până ce merele încep să se înmoaie. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească înainte de a adăuga și căpșunii. Presărați aluatul sfărâmicios deasupra. Coaceți în cuptor timp de 30-40 minute, până capătă culoarea galben-auriu. Serviți cu înghețată de căpșuni sau sos de ou. *Se obțin 4-6 porții.*

280 Aluat sfărâmicios cu prune şi migdale





PREPARARE
40–55 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ţinut până la 2 zile în frigider

16-18 prune, tăiate în jumătăți, fără sâmburi
125 g făină cu drojdie
85 g unt nesărat, tăiat cubulețe
85 g zahăr brun
55 g migdale măcinate

Preîncălziți cuptorul la 190˚C. Puneți prunele curățate într-un vas termorezistent. Adăugați atâta apă cât să acopere fundul vasului. Acoperiți și dați la cuptor timp de 10-15 minute, până ce prunele încep să se înmoaie. Între timp pregătiți aluatul: puneți făina într-un vas mare, încorporați untul și frecați până se obține un amestec sfărâmicios; adăugați zahărul și migdalele măcinate și amestecați. Când prunele sunt gata, scoateți-le din cuptor și lăsați-le să se răcească ușor. Presărați deasupra aluatul sfărâmicios cu migdale. Coaceți în cuptor timp de 30-40 minute, până capătă culoarea galben-auriu. Serviți cu înghețată de vanilie sau sos de ou. *Se obțin 4-6 porții.*











281 Budincă cu fructe din compot



Este o budincă ușoară din fructe, o alternativă bună la budinca de Crăciun pe care copiii o găsesc de obicei prea grea. Puteți folosi caise uscate, tăiate bucățele, și curmale în loc de stafide sultanine și stafide de Corint.



PREPARARE
2¼ ore



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută până la 2 zile în frigider; încălziți-o pe aburi timp de 30-40 minute

- 175 g pesmet proaspăt de pâine
- 115 g zahăr brun
- 1 linguriță praf de copt
- 85 g stafide sultanine
- 85 g stafide de Corint
- 2 mere, cojite și rase
- coaja rasă de la ½ lămâie
- 115 g seu/margarină compactă, tăiată cubulețe
- 2 linguri sirop galben
- 1 ou
- 4 linguri lapte
- 1 linguriță mirodenii amestecate

Ungeți un vas rotund cu puțin unt. Într-un bol mare, amestecați pesmetul cu zahărul și praful de copt, după care încorporați stafidele sultanine, stafidele de Corint, merele rase, coaja rasă de lămâie, seul/margarina compactă și siropul. Amestecați oul cu laptele, turnați-l în bol peste celelalte ingrediente și amestecați bine. Treceți acest amestec în vasul rotund, gata uns, acoperiți cu folie sau hârtie specială și legați cu o sforicică. Lăsați budinca să se coacă înăbușit timp de 2 ore, înainte de a o servi fierbinte cu frișcă sau sos de ou. *Se obțin 6-8 porții.*

282 Budincă de lămâie în sos propriu



Este o budincă mai specială întrucât își formează propriul sos delicios de lămâie sub un blat pufos. Sucul proaspăt de lămâie din prăjitură reprezintă o bună sursă de vitamina C.



PREPARARE
1¼ oră



PĂSTRARE
Poate fi ținută până la 2 zile în frigider

- 3 ouă
- 200 g zahăr alb
- 2 linguri făină
- 300 ml lapte
- coaja rasă și sucul de la 2 lămâi
- 1 lingură cocos ras (opțional)

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți gălbenușurile și un sfert din cantitatea de zahăr într-un castron și frecați până devin spumă. Adăugați făina, laptele, sucul de lămâie, coaja rasă de lămâie și bateți bine. Într-un alt bol, bateți albușurile până devin o spumă tare. Adăugați restul de zahăr și cocosul (dacă se folosește) și continuați să bateți. Cu mișcări ample, ușoare, amestecați spuma de albuș cu amestecul de lămâie. Turnați într-un vas termorezistent și coaceți timp de o oră. Se servește caldă, cu frișcă sau iaurt natural. *Se obțin 6-8 porții.*








283 Budincă de portocale şi migdale



Această budincă este bogată în proteine și fier datorită migdalelor și ouălor; este foarte indicată pentru vegetarieni.

PREPARARE
1 1/3 oră

PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ţinută până la 2 zile în frigider sau într-un vas închis etanş

- 3 portocale mijlocii, spălate
- 225 g unt nesărat, moale
- 6 ouă mijlocii, cu gălbenușurile separate de albușuri
- 225 g zahăr tos
- 280 g migdale măcinate
- 1 lingură praf de copt
- zahăr pudră, pentru ornare

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți portocalele într-o oală și acoperiți-le cu apă. Dați un clocot, după care lăsați să fiarbă înăbușit timp de o oră. Scurgeți de apă și lăsați să se răcească. Între timp ungeți un vas de copt și tapetați cu o folie. Tăiați portocalele în sferturi și înlăturați toți sâmburii. Puneți-le într-un robot de bucătărie, adăugați untul și gălbenușurile și faceți un piure moale. Treceți totul într-un castron mare, adăugați zahărul, migdalele măcinate și praful de copt. Bateți albușurile de ou până se formează o spumă tare, după care luați cu lingura din spuma de albuș și încorporați-o în amestecul din castron. Se toarnă totul în vasul în care se va coace și se dă la cuptor, unde va sta aproximativ 10 minute. Reduceți temperatura la 160°C și continuați coacerea încă 10 minute. Scoateți prăjitura din vas și lăsați să se răcească pe un grătar de sârmă. Pudrați cu zahăr deasupra înainte de a o servi. *Se obțin 10-12 porții.*

284 Pandişpan cu mere



Puteți folosi aproape orice fel de fructe la prepararea acestui desert. Pentru a-l pregăti mai rapid folosiți fructe tăiate cubulețe sau din conservă, bine scurse, și astfel pregătiți numai pandișpanul de deasupra.

PREPARARE
55 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ţinut până la 2 zile în frigider

- 3 mere mijlocii, curățate de coajă, de semințe și tăiate cubulețe
- 2 linguri zahăr alb
- 2 linguri apă
- 140 g unt
- 115 g zahăr
- 2 ouă
- 170 g făină cu ferment
- 1 linguriță praf de copt
- 2 lingurițe esență de vanilie

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți într-o oală merele, 2 linguri de zahăr și apa. Puneți la fiert și lăsați să fiarbă încet 5-7 minute până se înmoaie. Treceți totul într-un vas termorezistent, pentru sufleuri, și lăsați să se răcească până pregătiți pandișpanul care va fi pus deasupra. Amestecați untul și zahărul până obțineți o cremă pufoasă. Adăugați ouăle și frecați bine în continuare. Apoi adăugați făina, praful de copt, vanilia, 2 linguri pline cu apă și amestecați. Turnați cu lingura crema obținută peste fructe, astfel ca să fie acoperit totul. Coaceți aproximativ 45 minute. Serviți cu sos de ou, iaurt sau frișcă. *Se obțin 8-10 porții.*






285 Budincă de orez cu stafide



Această budincă necesită un timp îndelungat de copt, la foc mic, pentru a fi foarte gustoasă. Este bogată atât în calciu, cât și în proteine.



PREPARARE
2 ore

55 g orez alb cu bobul mic
55 g zahăr brun
4 linguri stafide sultanine
600 ml lapte
2 lingurițe unt
½ lingurițe nucșoară măcinată



PĂSTRARE
Poate fi ținută până la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 150°C. Puneți orezul, zahărul și stafidele sultanine într-un vas termorezistent. Încorporați laptele și untul, presărați nucșoara rasă și coaceți în cuptor timp de 2 ore, până ce orezul devine moale iar deasupra se formează o crustă aurie. *Se obțin 4-6 porții.*

286 Budincă cu brioșe





PREPARARE
1¼ oră

85 g stafide sultanine
2 linguri suc de portocale neîndulcit
12 felii subțiri de brioșă
3 ouă
2 linguri zahăr tos
450 ml lapte
1 linguriță esență de vanilie



PĂSTRARE
Poate fi ținută până la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 170°C. Puneți stafidele sultanine și sucul de portocale într-un bol mic și lăsați să se înmoaie timp de jumătate de oră. Așezați într-un vas termorezistent feliile de brioșe, în straturi, alternându-le cu stafidele sultanine. Bateți ouăle cu zahărul, apoi adăugați laptele și vanilia. Turnați amestecul peste feliile de brioșe și dați la cuptor pentru o oră, până ce capătă o crustă aurie. *Se obțin 6-8 porții.*

287 Tort de pere și ghimbir răsturnat







PREPARARE
15 minute

1 lingură unt
1 lingură zahăr brun
1 linguriță ghimbir ras
2 pere, curățate de coajă, tăiate felii groase
175 g făină cu ferment
175 g zahăr tos
2 linguri lapte
85 g unt moale/margarină
3 ouă



PĂSTRARE
Poate fi ținut până la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Pe fundul unui vas termorezistent (cu un diametru de aproximativ 20 cm) se întinde niște unt, apoi se introduce vasul în cuptor până se topește untul. Amestecați zahărul brun și lingurița de ghimbir măcinat și presărați peste untul topit. Apoi așezați feliile de pere peste acest amestec, în așa fel încât să acopere toată suprafața vasului. Amestecați restul de ingrediente într-un robot de bucătărie, până când sunt bine mixate. Se toarnă compoziția peste pere și se coace în cuptor, aproximativ 30 minute, până când se rumenește și pandișpanul revine la forma inițială dacă este apăsat cu degetul. Se lasă la răcit câteva minute în vasul în care s-a copt, după care se pune o farfurie deasupra și se răstoarnă. Se servește cu iaurt natural, frișcă sau sos de ou. *Se obțin 8-12 porții.*

288 Prăjitură cu brânză (vezi imaginea de mai jos)



Acest desert este bogat în proteine, datorită ouălor și cremei de brânză. Este delicios servit cu nectar de fructe sau cu fructe de pădure proaspete.



PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută până la 2 zile în frigider

55 g unt, topit
150 g biscuiți dulci, din făină integrală, măcinați
450 g cremă de brânză
2 ouă
20 g zahăr tos
1 linguriță esență de vanilie

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți untul într-un bol și topiți-l în cuptorul cu microunde. Adăugați biscuiții mărunțiți și amestecați bine. Întindeți bine acest amestec pe fundul unui vas termorezistent, cu un diametru de 23 cm. Apoi bateți bine crema de brânză, ouăle, zahărul și esența de vanilie, iar amestecul obținut îl veți turna peste biscuiții din vas. Coaceți timp de 30 minute sau până ce începe să crape crusta de deasupra. Serviți cu nectar de fructe. *Se obțin 8-10 porții.*



289 Prăjitură umedă cu ciocolată





PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Prăjitura fără topping poate fi congelată; poate fi ținută până la 2 zile în frigider într-un vas închis etanș

140 g ciocolată simplă
85 g unt
250 ml lapte
175 g făină
85 g zahăr tos
2 lingurițe praf de copt
1 linguriță bicarbonat de sodiu
1 ou
1 linguriță esență de vanilie

Pentru Topping:
25 g unt nesărat
3 linguri zahăr tos
5 linguri zahăr pudră
55 g cacao
2 linguri lapte

Preîncălziți cuptorul la 180°C și ungeți o tavă de copt cu diametrul de 23 cm. Topiți ciocolata împreună cu untul într-un castron mare (fie țineți castronul deasupra unui vas cu apă fierbinte, fie îl puneți la cuptorul cu microunde) și adăugați puțin lapte. Amestecați și dați deoparte pentru a se răci. Puneți într-un bol mare făina, zahărul, praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Adăugați untul topit, ciocolata și amestecul cu lapte și bateți bine. Apoi adăugați oul și esența de vanilie și bateți în continuare. Turnați compoziția în tava pregătită deja și puneți la copt pentru 35 minute. Răciți tava așezând-o pe un suport de sârmă. Amestecați toate ingredientele pentru topping și întindeți peste prăjitură atunci când aceasta s-a răcit. Serviți cu căpșuni proaspete. *Se obțin 10-12 porții.*

290 Nectar proaspăt de căpşuni şi zmeură





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; Poate fi ținut până la 2 zile în frigider

250 g căpșuni proaspete
250 g zmeură proaspătă
1 lingură zahăr pudră

Spălați, curățați de codiță și tăiați felii căpșunii, respectiv spălați zmeura. Puneți fructele astfel pregătite într-un robot împreună cu zahărul pudră și mixați până se obține o pastă fină. Dacă doriți un sirop foarte fin treceți pasta respectivă prin sită, pentru a înlătura semințele. *Se obțin 6-8 porții.*



291 Mini strudele cu mere şi pere





PREPARARE
40–45 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; pot fi ținute până la 2 zile în frigider

1 măr dulce, ras
1 pară, curățată de coajă, tăiată felii
½ linguriță scorțișoară rasă
1 linguriță zahăr demerara

6 foi plăcintă
2 linguri pesmet proaspăt
25 g unt, topit
zahăr pudră, pentru ornare

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Amestecați mărul, para, zahărul și scorțișoara într-un bol. Întindeți o foaie de plăcintă pe planșetă. Ungeți cu untul topit și adăugați încă o foaie deasupra. Ungeți cu unt din nou. Procedați la fel și cu cea de-a treia foaie. Apoi presărați cu jumătate din cantitatea de pesmet peste ultima foaie și întindeți uniform jumătate din cantitatea de amestec de fructe. Rulați foile pentru a obține un sul pe care îl stropiți cu unt topit. Repetați procesul și faceți și un al doilea sul cu restul de foi și amestec de fructe. Așezați ambele suluri în tava de cuptor, unsă în prealabil, și coaceți timp de 30-35 minute, până capătă o crustă aurie. Lăsați să se răcească și după aceea pudrați cu zahăr. Se taie bucăți și se servește cu înghețată de vanilie. *Se obțin 4-6 porții.*

292 Strudel cu mere şi stafide

V

PREPARARE
50 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ţinut până la 2 zile în frigider

- 1 măr mare, curăţat de coajă, tăiat bucăţele
- 2 linguri zahăr demerara
- ½ linguriţă mirodenii amestecate
- 1 linguriţă scorţişoară
- sucul de la ½ lămâie
- 2 linguri stafide
- 9 foi de plăcintă
- 55 g unt, topit
- 3 linguri pesmet integral
- zahăr pudră, pentru ornare

Preîncălziţi cuptorul la 190˚C. Amestecaţi mărul, zahărul mirodeniile, scorţişoara, sucul de lămâie şi stafidele într-un bol. Întindeţi 3 foi de plăcintă pe planşetă. Ungeţi cu unt, după care mai puneţi 3 foi deasupra şi ungeţi cu mai mult unt. Repetaţi până la ultima foaie. Presăraţi cu pesmet. Se pun cu lingura grămăjoare de amestec de mere cu stafide, numai pe o treime din foaie. Se ridică marginile, se rulează şi se obţine astfel un sul. Acesta se aşază pe tava unsă cu unt. Se stropeşte cu unt deasupra şi se dă la cuptor pentru 30-35 minute, până când strudelul este bine copt. Lăsaţi să se răcească, abia după aceea pudraţi cu zahăr. Se serveşte cu îngheţată de vanilie. *Se obţin 6-8 porţii.*

293 Cuşcuş dulce cu stafide şi iaurt

V

PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Trebuie servit imediat

- 140 g cuşcuş
- 4 linguri stafide, înmuiate în apă caldă timp de 20 minute şi scurse
- 250 ml lapte
- ½ linguriţă scorţişoară
- 40 g zahăr tos
- 4 linguri iaurt natural

Puneţi cuşcuşul împreună cu stafidele într-un bol. Într-un alt vas puneţi la fiert laptele, scorţişoara şi zahărul. Amestecaţi pentru a se topi zahărul. Turnaţi peste cuşcuş şi stafide. Amestecaţi bine, acoperiţi cu o folie autoadezivă şi lăsaţi 10 minute. Iaurtul se introduce înainte de a fi servit. *Se obţin 4-6 porţii.*



294 Mere (Banane) în aluat

V

PREPARARE
15 minute

PĂSTRARE
Pot fi congelate, dar se recomandă a fi servite imediat

- 55 g făină
- ½ lingură ulei
- 3 linguri lapte
- 2 linguri apă
- 1 ou
- ulei vegetal (pentru prăjit)
- 1 măr, curăţat de seminţe şi tăiat felii
- 1 banană mică, tăiată felii pe lungime
- zahăr pudră, pentru garnisire

Puneţi făina, uleiul, laptele şi apa într-un castron şi amestecaţi bine. Adăugaţi oul şi bateţi în continuare. Încingeţi uleiul. Treceţi feliile de măr sau de banane prin aluat, lăsaţi să se scurgă surplusul de aluat, după care cufundaţi în baia de ulei încins. Prăjiţi până capătă o crustă rumenă. Scoateţi din baia de ulei cu ajutorul unei linguri strecurătoare. Aşezaţi pe un prosop de hârtie pentru a se scurge excesul de ulei. Pudraţi cu zahăr şi serviţi când este suficient de rece pentru a putea fi ţinut în mână. Fructul din interior va fi mai fierbinte decât aluatul, aşa că aveţi grijă când serviţi copiilor mici. *Se obţin 12 porţii.*

295 Mousse rapid de căpşuni *(vezi jos)*



PREPARARE
10-15 minute
plus 1-2 ore
pentru a se închega

PĂSTRARE
Poate fi ţinut până
la 2 zile în frigider

1 jeleu de căpșuni
150 g iaurt natural
200 g căpșuni decongelate
4-6 căpșuni proaspete, pentru decor

Pregătiți jeleul de căpșuni conform instrucțiunilor de pe pachet, folosind însă numai jumătate din cantitatea de apă. Lăsați să se închege, însă nu complet. Cu ajutorul unui mixer electric bateți până când se formează o spumă și multe bășici. Adăugați iaurtul și căpșunile (păstrați câteva pentru decor). Continuați să mixați până ce totul devine omogen. Turnați în pahare sau cupe și puneți în frigider pentru a se închega. Decorați cu frișcă și căpșuni. *Se obțin 4-6 porții.*





BĂUTURI



Copiilor ar trebui să li se dea să bea de 6-8 ori pe zi, iar în vremea călduroasă chiar mai des.

Cea mai bună băutură care poate fi dată între mese este apa sau laptele. Evitaţi băuturile carbogazoase şi sucurile, care sunt bogate în zahăr şi sărace în nutrienţi. Diluaţi sucurile naturale de fructe, reducând astfel aciditatea şi prevenind distrugerea smalţului dentar al copilului. Sucurile prezentate în paginile care urmează reprezintă un mod excelent de a familiariza copilul cu băuturi pe bază de fructe şi legume, mai ales pe cei care nu sunt familiarizaţi cu acest gust. Toate aceste băuturi conţin din belşug flavanoide care întăresc sistemul imunitar, iar fructele folosite îşi păstrează integral fibrele. Shake-urile aromate din lapte şi cremele reprezintă un mod excelent de a oferi lapte celor cărora nu le place laptele. Ele reprezintă un substitut delicios al budincilor şi sunt preferate întrucât oferă copiilor energie în perioadele caniculare, când nu prea au poftă de mâncare.



296 Cocktail de zmeură şi mango



PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

55 g zmeură proaspătă, plus câteva fructe pentru decor
½ fruct copt de mango, decojit și tăiat bucăți
o cupă de înghețată de vanilie
2-3 linguri lapte

Puneți toate ingredientele într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare, puneți câte o zmeură deasupra pentru decor și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*

297 Cocktail de piersici



PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

3 piersici proaspete, tăiate în jumătăți și fără sâmburi
2 banane mici, curățate de coajă și tăiate felii
100 ml suc de mere

Puneți toate ingredientele într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare și serviți cu gheață, dacă doriți. *Se obțin 2-3 porții.*

298 Shake din căpşuni congelate



PREPARARE
5 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

25 g căpșuni proaspete, curățate de codiță
1 banană coaptă, curățată de coajă și tăiată felii
175 ml suc de ananas
1 linguriță miere
3 cuburi de gheață

Puneți bucățile de fructe, sucul de ananas, mierea și cuburile de gheață într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*



299 Cocktail de fructe tropicale



PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

2 fructe coapte de mango, decojite și tăiate bucăți
½ ananas proaspăt, curățat de coajă și tăiat bucăți
2 fructe ale pasiunii, decojite
125 ml suc de ananas

Puneți bucățile de fructe și sucul de ananas într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare și serviți cu gheață, dacă doriți. *Se obțin 2-3 porții.*

300

Cocktail din afine cu gheaţă



Afinele sunt preferate de copii deoarece nu au sâmburi și sunt dulci, chiar când sunt consumate crude. Sunt o sursă bună de vitamina C.



PREPARARE
5 minute



PĂSTRARE
Se serveşte imediat

115 g afine proaspete, plus câteva pentru decor
1 banană mică, curățate de coajă și tăiată felii
100 ml suc de mere
4 linguri gheață mărunțită

Puneți afinele, banana, sucul de mere și gheața într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează și devine ca o spumă. Turnați în pahare mari, puneți câteva afine deasupra, pentru decor și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*



ață

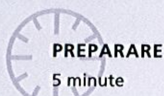
...nt dulci, chiar
...C.

...u blender și
...pahare mari,
...-3 porții.

301 Shake din fructe de pădure



Rețeta poate fi preparată combinând orice fel de fructe moi.


PREPARARE
5 minute


PĂSTRARE
Se servește imediat

8 căpșuni proaspete, curățate de codiță
4 linguri cu zmeură proaspătă
4 linguri afine proaspete
150 ml brânză proaspătă cu căpșuni
1 cupă de înghețată de vanilie
125 ml lapte semidegresat

Puneți ingredientele într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează și devine ca o spumă. Mai adăugați lapte, dacă doriți un shake mai subțire. Turnați în pahare mari, adăugați câte un pai în fiecare și serviți imediat. *Se obțin 2-3 porții.*

302 Shake de lapte cu banane și miere




PREPARARE
5 minute


PĂSTRARE
Se servește imediat

1 banană potrivită ca mărime, curățată de coajă și tăiată felii
150 ml iaurt natural
1 lingură miere
125 ml lapte
granule de ciocolată (opțional)

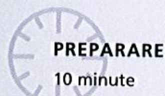
Puneți banana, iaurtul, mierea și laptele într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare mari, presărați cu granule de ciocolată, dacă doriți și serviți imediat. *Se obțin 2 porții.*

303 Iaurt de băut cu fructe tropicale



Orice amestec de iaurt cu fructe reprezintă o gustare delicioasă.




PREPARARE
10 minute


PĂSTRARE
Se servește imediat

1 mango copt, curățat de coajă și tăiat bucățele
1 banană, curățată de coajă și tăiată felii
5 linguri iaurt natural
150 ml suc de portocale

Puneți mango, banana, iaurtul și sucul de portocale într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare, adăugați câte un pai în fiecare și serviți imediat. *Se obțin 2 -3 porții.*






304 Suc de pepene galben şi struguri



Pepenele galben și strugurii sunt bogați în antioxidanți.

PREPARARE
5 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

½ pepene galben copt
125 ml suc proaspăt, neîndulcit, de struguri
4 cuburi de gheață

Curățați pepenele de semințe și scoateți miezul. Puneți bucățile de miez de pepene într-un blender sau robot de bucătărie, împreună cu sucul de struguri și gheața și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare și serviți imediat. *Se obțin 2 -3 porții.*

305 Suc de morcovi şi mere



Dacă aveți un storcător de fructe, folosiți-l pentru a combina sucul de la fructe și legume, inventând băuturi gustoase, pline de vitamine, minerale și flavanoide. Aproape toți copiii mănâncă cu plăcere morcovii și merele, așa că probabil se vor delecta cu sucul obținut din combinarea celor două.

PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

partea mai groasă de la 3 morcovi mijlocii, curățați
2 mere, curățate de coajă și de semințe

Tăiați morcovii și merele în bucăți. Puneți-le în storcătorul de fructe și scoateți sucul. Turnați în pahare și serviți cu gheață, dacă doriți. *Se obțin 2-4 porții.*

306 Suc de ţelină şi struguri





PREPARARE
10 minute

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

2 tulpini de țelină, spălate
un ciorchine mic de struguri albi fără semințe

Tăiați țelina în bucăți. Puneți țelina și boabele de struguri în storcătorul de fructe pentru a obține sucul. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*









307 Suc de morcovi şi ardei roşii



PREPARARE
10 minute

partea mai groasă de la 3 morcovi mijlocii, curățați
1 ardei roșu, spălat
1 ardei portocaliu/galben, spălat

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

Tăiați morcovii și ardeii în bucăți, apoi puneți-le în storcătorul de fructe pentru a obține sucul. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-4 porții.*

308 Suc de castraveţi şi pere



PREPARARE
10 minute

1 castravete, spălat
2 pere, curățate de coajă și cotor
2 fire de mentă proaspătă (opțional)

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

Tăiați castravetele și perele în bucăți, apoi puneți-le în storcătorul de fructe, împreună cu menta, pentru a obține sucul. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-4 porții.*

309 Suc tropical de pere



PREPARARE
10 minute

3 pere, curăţate de coajă şi cotor
½ ananas, curăţat de coajă
sucul de la ½ lime

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

Tăiați perele și ananasul în bucăți, apoi puneți-le în storcătorul de fructe, împreună cu sucul de lime, pentru a obține sucul. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-4 porții.*



310 Suc fiert de mere



Este o băutură excelentă de servit în după amiezile reci, în special în preajma Crăciunului.

PREPARARE
15 minute

500 ml suc de mere neîndulcit
100 ml apă
1 baton scorțișoară
1 cuișor
coajă de la ½ portocală, tăiată în fâșii mari

PĂSTRARE
Se serveşte imediat

Puneți ingredientele într-o cratiță. Puneți la fiert, apoi reduceți flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit 10 minute. Strecurați lichidul printr-o sită. Lăsați să se răcească puțin, apoi turnați-o în căni și serviți. *Se obțin 4-5 porții.*

GUSTĂRI

Gustările asigură mare parte din energia copiilor şi reprezintă un bun prilej de a le oferi mai mulţi nutrienţi. Mulţi copii preferă 3 mese mici zilnic, suplimentate de 1-2 gustări, decât 3 mese copioase. La sfârşitul unei zile de şcoală, aproape toţi copiii se bucură de o gustare care potoleşte puţin foamea până la prânz. Gustările prezentate aici oferă atât nutrienţii esenţiali creşterii imunităţii, cât şi energie. Frigăruile din fructe şi platourile de legume reprezintă moduri atrăgătoare prin care puteţi încuraja copiii să mănânce mai mult din aceste alimente sănătoase. Reţetele care conţin fructe uscate asigură necesarul de fier; pitta şi tortilla crisps din reţetele noastre sunt mult mai sărace în sare şi grăsimi decât cele aflate în comerţ.





311 Punguţa cu fructe şi cereale



Ca să vă fie mai ușor, puteți pregăti mai multe pungute dinainte.

PREPARARE
5 minute

10 mini batoane înghețate cu cereale de grâu
10 chipsuri rotunde din banane uscate
1 lingură cu stafide

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 4 zile într-un recipient închis ermetic

Amestecați toate ingredientele într-o pungută. Închideți-o pentru a le păstra proaspete. *Se obțin 1-2 porții.*

312 Punguţa cu fructe tropicale



PREPARARE
5-10 minute

4 fâșii (aproximativ 5 cm lungime) de mango uscat
1 lingură chipsuri de cocos uscat
2 linguri bucăți ananas uscat
10 rondele banane uscate

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 4 zile într-un recipient închis ermetic

Se taie fiecare fâșie de mango în 4-6 bucățele mici. Amestecați toate ingredientele într-o pungută. Închideți-o pentru a le păstra proaspete. *Se obțin 1-2 porții.*

313 Punguţa cu mere, caise şi stafide



PREPARARE
5 minute

2 rondele de măr uscat
3 caise mici, uscate
1 lingură mare cu stafide

PĂSTRARE
Poate fi păstrată până la 4 zile într-un recipient închis ermetic

Tăiați rondelele de măr în sferturi și caisele în 6 bucăți mai mici. Amestecați toate ingredientele într-o pungută. Închideți-o pentru a le păstra proaspete. *Se obțin 1-2 porții.*



314 Gândăcei pe buturugă



Cu această gustare hrănitoare veți reuși să mențineți copilul la „5 pe zi".

PREPARARE
5-10 minute

2 fire de țelină (tulpina)
1-2 linguri cremă de brânză
1 lingură fructe de merișor uscate

PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

Curățați orice părți ațoase de pe țelină. Umpleți tubulatura goală din tulpina de țelină cu crema de brânză. Tăiați în bucăți lungi de aproximativ 5 cm. Astupați găurile din tulpină prin care ar putea curge brânza cu merișor uscat, astfel încât să semene cu mici gângănii care stau pe o buturugă. *Se obțin 2-4 porții.*

315 Furnici pe buturugă





PREPARARE
5–10 minute

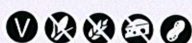


PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

2 tulpini de țelină
1-2 linguri unt de arahide
1 lingură cu stafide

Curățați orice părți ațoase de pe țelină. Umpleți tubulatura goală din tulpina de țelină cu untul de arahide. Tăiați în bucăți lungi de aproximativ 5 cm. Astupați cu stafide găurile din tulpină prin care ar putea curge untul, astfel încât să semene cu mici gângănii care stau pe o buturugă. *Se obțin 2-4 porții.*

316 Unt de arahide și rondele de măr





PREPARARE
5 minute



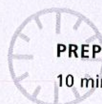
PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

1 măr roșu, de desert
2 linguri unt de arahide

Scoateți cotorul de măr și tăiați apoi fructul în 4 rondele. Ungeți-le cu unt de arahide pe una din părți și serviți imediat. *Se obțin 2 porții.*

317 Frigărui de fructe





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

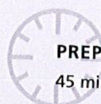
2 paie subțiri, de plastic
8 cubulețe de pepene galben
4 căpșuni mijlocii, curățate de codiță
4 cireșe, fără sâmburi

Tăiați paiul în două. Treceți fructele prin acest pai, începând cu bucățelele de pepene și alternând apoi cu fructele roșii. Serviți ca atare sau cu iaurt de fructe, în care se pot înmuia frigăruile. *Se obțin 2 porții.*



318 Batoane de fructe cu iaurt





PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 4 zile într-un recipient închis ermetic

85 g unt
2 linguri cu miere
½ linguriță bicarbonat de sodiu
175 g fulgi de ovăz
55 g semințe de floarea soarelui, mărunțite bine
140 g caise uscate, tăiate mărunt
140 g curmale, tăiate mărunt
4 linguri iaurt natural

Preîncălziți cuptorul la 170°C. Ungeți ușor o tavă pătrată, de cuptor. Topiți untul împreună cu mierea într-o crăticioară. Treceți amestecul obținut într-un bol și adăugați bicarbonatul de sodiu. Adăugați și restul ingredientelor și amestecați bine. Cu ajutorul unei linguri turnați amestecul în tavă și nivelați. Coaceți timp de 15-20 minute până se face aurie. Cu un cuțit marcați pe unde veți tăia când va fi rece. Când este complet rece se taie în formă de batoane și se învelesc în folie de plastic pentru a rezista mai bine. *Se obțin 20 de batoane.*

319 Baclavale dreptunghiulare



Nucile tăiate fin alături de cele măcinate fac din această gustare delicioasă și foarte bogată în proteine să fie mâncată ușor de cei mici.

PREPARARE
1 ¼–1¾ oră

PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la o săptămână într-un recipient închis ermetic

- 175 g unt, topit
- 12 foi de plăcintă
- 140 g alune măcinate
- 140 g nuci tăiate fin
- 300 g zahăr tos
- 2 lingurițe scorțișoară praf
- 150 ml apă
- 1 linguriță coajă rasă de la o portocală

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Ungeți cu unt topit o tavă de dimensiuni mijlocii. Așezați o foaie de plăcintă în tavă, îndoind marginile dacă este necesar. Ungeți cu unt topit. Repetați operația cu încă două foi, și ele unse cu unt. Într-un bol amestecați nucile cu 70 g zahăr tos și cu 1½ linguriță de scorțișoară. Un sfert din acest amestec îl presărați peste foile din tavă. Acoperiți cu încă 3 foi de plăcintă, fiecare în parte unsă cu unt topit. Continuați să alternați astfel straturile de foi cu amestecul de nuci și zahăr până când veți avea 4 straturi de foi și 3 straturi de amestec de nuci între ele. Ungeți deasupra cu unt topit. Tăiați în lungime 5 fâșii și apoi și transversal pentru a obține niște bucăți dreptunghiulare. Coaceți timp de 30 minute la foc mic (150˚C), iar dacă mai este nevoie puteți să mai lăsați încă 10 minute până devin rumene. În timp ce se coc baclavalele, pregătiți un sirop din restul de zahăr și răzătura de coajă de portocală. Amestecați, la foc mic, până se dizolvă zahărul. Lăsați să mai fiarbă, neacoperit, încă 5 minute pentru a se lega siropul. Turnați-l peste baclavale în momentul în care le-ați scos din cuptor. Lăsați să se răcească în tavă. *Se obțin 25 bucăți mici.*

320 Spirale cu migdale şi curmale



Dulceața acestor prăjiturele provine de la curmale, o bună sursă de vitamine și minerale. Dacă o pregătiți pentru cei mici, folosiți migdale măcinate și nu fulgi de migdale.

PREPARARE
1½ oră

PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 4 zile în frigider

- 200 g curmale uscate, fără sâmbure, tăiate bucăți
- ½ linguriță praf de scorțișoară
- ½ linguriță praf de nucșoară
- ½ linguriță praf de ghimbir
- 125 ml smântână
- 40 g migdale măcinate/fulgi
- 2 lingurițe coajă rasă de lămâie
- 5 foi de plăcintă
- 25 g unt topit



Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Puneți curmalele, mirodeniile, smântâna, nucile și coaja de lămâie într-o crăticioară, la foc mic, amestecând pentru a se combina bine și a se absorbi smântâna. Luați de pe foc și, în timp ce amestecul se răcește, pregătiți foile de plăcintă. Așezați foile unele peste altele, fiecare fiind unsă cu unt topit. Apoi întindeți pasta obținută peste foi, lăsând o parte de vreo 5 cm pe latura lungă a tăvii, fără umplutură. Rulați foile, pornind din cealaltă parte, spre bordură. Acoperiți cu folie de transparentă sau un șervet umed și dați la frigider 30 de minute. Tăiați sulul în felii de 1,5 cm și așezați-le într-o tavă de copt, unsă în prealabil. Coaceți timp de 20 minute, până ce foile devin crocante. *Se obțin 20 felii.*

321 Fursecuri din fulgi de ovăz cu ciocolată *(vezi imaginea de mai sus)*





Aceste prăjiturele, în stil american, sunt delicioase și se servesc cu un pahar cu lapte.

PREPARARE
40 minute

PĂSTRARE
Poate fi păstrat până la 4 zile într-un recipient închis ermetic

- 125 g unt, moale
- 125 g zahăr
- 75 g zahăr brun
- 1 linguriță esență de vanilie
- 1 ou
- 135 g făină albă
- 1 linguriță scorțișoară
- ½ linguriță praf de copt
- ½ linguriță bicarbonat de sodiu
- 85 g fulgi de ovăz
- 250 g fulgi de ciocolată

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Ungeți ușor 2 tăvi de cuptor. Amestecați cu mixerul, într-un bol, untul cu cele două tipuri de zahăr și cu oul, până devine o compoziție fină. Adăugați făina, scorțișoara, praful de copt și bicarbonatul de sodiu și amestecați până se întrepătrund bine. Introduceți apoi fulgii de ovăz și cei de ciocolată. Puneți 2 linguri de zahăr într-un castronel. Luați cu lingura din compoziție, faceți niște bile rotunde pe care le pudrați cu zahăr doar pe jumătate, apoi le așezați în tava de copt, cu partea pudrată cu zahăr deasupra. Apăsați pe aceste biluțe cu un pahar, pentru a le aplatiza. Repetați operația până se termină compoziția. Țineți la cuptor timp de 5-10 minute, până se rumenesc. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească. Serviți cu lapte sau smoothie (rețetele 296-303; pg.173-175). *Se obțin 18-20 prăjiturele.*

322 Flapjacks





PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Pot fi păstrate până la 4 zile într-un recipient bine închis

110 g unt
55 g zahăr brun
3 linguri miere
225 g cereale de ovăz, rondele

Preîncălziți cuptorul la 190˚C. Ungeți o tavă de mărime potrivită. Topiți untul într-un bol, în cuptorul cu microunde sau într-o crăticioară și apoi îl turnați într-un bol. Adăugați zahărul și mierea și frecați până se dizolvă. Încorporați și rondelele de ovăz. Întindeți compoziția în tava de copt și dați-o la cuptor timp de 20-30 minute, până se rumenește. Lăsați să se răcească în tavă, timp de 5 minute, apoi marcați cu un cuțit ascuțit forme pătrate sau de pișcot. Lăsați să se răcească bine pentru că abia atunci puteți rupe cu ușurință formele marcate anterior. *Se obțin 12-16 prăjiturele.*

323 Negrese



Ouăle și nucile oferă acestei prăjituri o sursă bogată de proteine, iar pudra de cacao este o bună sursă de flavanoide.



PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; pot fi ținute până la 2 zile într-un recipient bine închis

175 g ciocolată simplă
175 g unt
3 ouă mari
250 g zahăr tos
1 linguriță esență de vanilie
115 g făină
150 g alune tăiate mărunt

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Tapetați cu hârtie pergament o tavă de copt, de formă pătrată. Puneți untul și ciocolata într-un bol și topiți-le în cuptorul cu microunde. Într-un alt bol bateți ouăle cu zahărul și cu vanilia, apoi încorporați amestecul de ciocolată. Se adaugă făina și alunele și se amestecă. Se dă la copt pentru 20 de minute. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcorească timp de 10 minute. Tăiați în bucăți pătrate. Lăsați să se răcească complet înainte de a o scoate din tavă. *Se obțin 25-30 prăjiturele.*



324 Prăjituri cu ciocolată și migdale





PREPARARE
50–55 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; pot fi ținute până la 2 zile într-un recipient bine închis

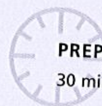
100 g ciocolată amăruie de bună calitate
55 g unt
55 g zahăr tos
55 g migdale măcinate
2-3 picături esență de vanilie
2 ouă, albușurile separate de gălbenușuri
zahăr pudră (pentru ornat)

Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Așezați într-o tavă de cuptor forme de brioșe, din hârtie pergament. Rupeți ciocolata în bucăți și puneți-o într-un bol, adăugați untul și zahărul și topiți-le pe baie de aburi, amestecând continuu. După ce s-au topit, luați-le de pe foc și lăsați să se răcească 3-5 minute. Introduceți migdalele și vanilia. Apoi încorporați și gălbenușurile și amestecați bine. Într-un bol curat bateți albușurile cu telul sau cu mixerul, până se întăresc. Cu o lingură de metal încorporați spuma de albuș în compoziția de ciocolată. Apoi turnați compoziția obținută în formele de brioșe. Coaceți timp de 20-25 minute. Lăsați să se răcească ușor înainte de a le scoate din forme. Pudrați cu zahăr pudră înainte de a le servi. *Se obțin 6 prăjituri.*

325 Brioşe cu ciocolată



Brioșele moi cu ciocolată conțin banane, ouă, lapte și făină, atât cât să îmbogățească o gustare cu ciocolată.



PREPARARE
30 minute



PĂSTRARE
Pot fi congelate; pot fi ținute o zi într-un recipient bine închis

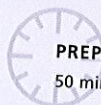
200 g făină cu ferment
2 linguri pudră de cacao
100 g fulgi de ciocolată
½ linguriță praf de copt
2 ouă
75 ml ulei de măsline
100 ml lapte
2 banane coapte

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Așezați într-o tavă de cuptor forme de brioșe, din hârtie pergament. Puneți într-un bol făina, pudra de cacao, fulgii de ciocolată și praful de copt și amestecați. Într-un bol separat, bateți ouăle împreună cu uleiul și laptele. Faceți un piure din banane și apoi amestecați-le cu compoziția de ou. Amestecați cele două compoziții, cea uscată cu cea lichidă. Luați cu o lingură din compoziția obținută și turnați în formele din hârtie, apoi puneți-le la copt timp de 15 minute, până când au crescut bine. Încercați să apăsați cu degetul; dacă își revin la forma lor înseamnă că sunt gata. *Se obțin 12 brioșe.*

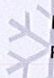
326 Pandişpan clasic Victoria



Copiilor le plac prăjiturile de casă, iar aceasta este una care se poate pregăti foarte ușor. Pentru variație, încercați să o preparați cu diverse umpluturi cum ar fi gem, ciocolată sau fructe proaspete.



PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Poate fi congelat; poate fi ținut până la 3 zile într-un recipient bine închis



225 g unt nesărat, moale
225 g zahăr tos
1 linguriță esență de vanilie
4 ouă mari
225 g făină cu ferment
1 linguriță praf de copt
3-4 linguri lapte
4 linguri gem de căpșuni
6-8 căpșuni, tăiați felii
zahăr pudră (pentru ornat)

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți ușor două vase dreptunghiulare termorezistente și tapetați fundul vaselor cu hârtie pergament. Dacă vreți să-l preparați în modul tradițional, faceți o cremă frecând zahărul cu untul într-un bol. Adăugați esența de vanilie, apoi ouăle, unul câte unul. Încorporați apoi făina și praful de copt. Adăugați lapte atât cât este necesar, pentru a obține o compoziție moale, care curge. Dacă vreți să-l pregătiți într-un robot de bucătărie, puneți toate ingredientele în robot, cu excepția laptelui și mixați pentru a obține compoziția moale. Introduceți laptele prin pâlnia din capacul robotului și continuați mixarea pentru a obține o compoziție moale, care curge. Împărțiți compoziția în cele două recipiente. Puneți la copt timp de aproximativ 25 minute, până când prăjiturile încep să crească și să dea pe dinafară. Trebuie să fie aurii și elastice la apăsare. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească puțin înainte de a le scoate pe un grătar din sârmă. Lăsați-le acolo să se răcească complet. Când vreți să serviți, așezați una dintre bucăți pe un platou, ungeți cu gem și așezați deasupra feliile de căpșuni. Apoi puneți cealaltă bucată deasupra. Pudrați cu zahăr. *Se obțin 8 porții.*









327 Prăjitură cu morcovi



Aceste prăjiturele delicioase se prepară rapid și ușor. Morcovii conțin mult beta-caroten, iar uleiul de măsline conține grăsimi omega-3.

PREPARARE
1 oră

PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ținută până la 5 zile într-un recipient bine închis

1 ou mare și 3 mici
75 g zahăr brun
75 g zahăr brun muscovado
125 g făină integrală
½ linguriță bicarbonat de sodiu
½ linguriță nucșoară măcinată
3 linguri ulei de măsline
2 linguri iaurt natural
1 linguriță esență de vanilie
2 morcovi mijlocii, rași
25 g nucă de cocos, rasă
55 g cremă de brânză (opțional)
3 linguri zahăr pudră (opțional)
sucul de la ½ lămâie (opțional)

Preîncălziți cuptorul la 150˚C. Într-o tavă de cuptor, așezați forme din hârtie pergament, pentru brioșe. Bateți ouăle împreună cu zahărul într-un robot de bucătărie. Adăugați făina, bicarbonatul de sodiu, nucșoara și scorțișoara într-un bol, turnați compoziția de ou și zahăr și amestecați bine. Într-un bol separat amestecați uleiul, iaurtul și esența de vanilie. Turnați-o apoi peste compoziția cu făină și amestecați din nou. Acum adăugați morcovul ras și răzătura de nucă de cocos, amestecând din nou. Cu ajutorul unei linguri, turnați din compoziție în formele de hârtie, așezate în tava de copt. Coaceți timp de 25-30 minute până când au crescut și s-au rumenit. Lăsați să se răcească pe un grătar. Pentru a garnisi (dacă este necesar), puneți într-un bol crema de brânză, zahărul pudră și sucul de lămâie și frecați până obțineți o compoziție fină. Întindeți cu ajutorul unui cuțit deasupra fiecărei prăjituri. *Se obțin 12 prăjituri.*



328 Pâine cu banane





PREPARARE
1½ oră



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ţinută până la 4 zile într-un recipient bine închis

175 g făină
2 lingurițe praf de copt
½ linguriță bicarbonat de sodiu
125 g unt, topit
150 g zahăr brun
2 ouă
1 linguriță esență de vanilie
4 banane coapte, făcute piure
100 g stafide (opțional)

Preîncălziți cuptorul la 170°C. Ungeți o formă de cozonac și tapetați-o cu hârtie pergament. Într-un bol mare amestecați făina, praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Într-un alt bol mare amestecați untul topit cu zahărul, până s-a omogenizat compoziția. Adăugați ouăle și vanilia, apoi piureul de banane. Amestecați bine. Introduceți în compoziție și stafidele. Adăugați treptat compoziția cu făină, amestecând bine. Turnați compoziția în forma de cozonac. Coaceți 1-1½ oră, până ce se rumenește și devine elastică la pipăit. Lăsați-o în formă până se răcește. Tăiați-o felii pentru a o servi. Este delicioasă dacă este servită caldă, dar poate fi învelită în folie de plastic și păstrată. *Se obțin 8-10 felii.*

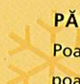
329 Franzelă cu nuci şi curmale



Fructele și nucile fac ca această gustare, dulce și moale, să fie una foarte hrănitoare. Nucile sunt bogate în grăsimi omega-3.



PREPARARE
1⅓ oră



PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ţinută până la 4 zile într-un recipient bine închis



55 g unt moale/margarină
175 g zahăr brun
2 ouă
110 g făină integrală
110 g făină albă
1½ linguriță praf de copt
1 măr mic, curățat de coajă, de semințe și tăiat bucățele
110 g nuci, măcinate
75 g curmale fără sâmbure, tăiate mărunt
3-4 linguri apă

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți o formă de cozonac și tapetați-o cu hârtie pergament. Puneți în robotul de bucătărie untul, zahărul, ouăle, făina și praful de copt. Amestecați câteva secunde până se omogenizează. Adăugați merele, nucile, curmalele și apa. Amestecați din nou, fără a exagera. Turnați compoziția în forma de cozonac, întinzând-o uniform. Coaceți timp de 1 oră, până când devine elastică la apăsare. Lăsați-o să se răcească în formă, câteva minute, înainte de a o scoate. Se poate servi caldă sau rece. *Se obțin 8-10 felii.*

330 Pâine cu brânză şi usturoi





PREPARARE
15–20 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

55 g unt, moale
1 linguriță pătrunjel tocat mărunt
2 căței usturoi, tăiați fin
un vârf de piper negru
1 lingură brânză Cedar, rasă
1 baghetă mică

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Amestecați untul, pătrunjelul, usturoiul, piperul și brânza rasă într-un bol. Faceți pe baghetă tăieturi în diagonală, aproximativ la 2,5 cm distanță, dar fără a tăia complet. Introduceți în aceste fante untul cu usturoi. Înveliți bagheta în folie și încălziți-o în cuptor aproximativ 10-15 minute. Serviți cu suc de fructe. *Se obțin 4-6 porții.*

331 Sărăţele cu brânză



Această gustare conţine proteine, calciu şi multă vitamina B, fiind o alternativă hrănitoare pentru uscăţelele crocante şi alte gustări care se găsesc în comerţ.

PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Pot fi congelate; pot fi ţinute până la 2 zile într-un recipient bine închis

110 g făină albă/integrală
1 linguriţă chimion praf (opţional)
55 g unt, tăiat bucăţele
85 g brânză Cedar
1 ou

Preîncălziţi cuptorul la 200°C. Amestecaţi făina, chimionul (dacă se foloseşte) şi untul într-un robot de bucătărie până obţineţi un aluat tare, sfărâmicios. Încorporaţi brânza şi oul pentru a obţine un aluat moale. Întindeţi aluatul pe o planşetă, până obţineţi o foaie groasă de aproximativ 1 cm, şi apoi tăiaţi-l în fâşii subţiri sau rondele. Aşezaţi-le pe o tavă unsă şi coaceţi 10 minute. Lăsaţi să se răcească pe un grătar. *Se obţin 12 sărăţele.*

332 Sărăţele cu brânză şi ceapă



PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
SPoate fi congelat; Poate fi ţinută până la 2 zile într-un recipient bine închis

1 ceapă mică, tăiată mărunt
55 g unt, tăiat bucăţele
110 g făină albă/integrală
85 g brânză Cedar
1 ou

Preîncălziţi cuptorul la 200°C. Într-o tigaie, prăjiţi ceapa în puţin unt, până devine moale şi sticloasă. Lăsaţi să se răcească. Amestecaţi făina cu restul de unt într-un robot de bucătărie, până se obţine un aluat tare, sfărâmicios. Adăugaţi ceapa şi brânza şi mixaţi din nou, până când totul este bine mărunţit. Adăugaţi oul pentru a obţine un aluat moale. Întindeţi aluatul pe o planşetă, până obţineţi o foaie groasă de aproximativ 1 cm, şi apoi tăiaţi-l în fâşii subţiri sau rondele. Aşezaţi-le pe o tavă unsă şi coaceţi 10 minute. Lăsaţi să se răcească pe un grătar. *Se obţin 12 sărăţele.*



333 Bucăţi crocante de pitta



PREPARARE
10–15 minute

PĂSTRARE
Poate fi congelată; poate fi ţinută până la 2 zile într-un recipient bine închis

2 mini pitta
1 lingură ulei măsline
½ linguriţă ierburi amestecate (opţional)

Preîncălziţi cuptorul la 180°C. Împărţiţi pitta în două, după care tăiaţi fiecare jumătate în 6 bucăţi triunghiulare. Ungeţi cu puţin ulei de măsline şi presăraţi cu ierburi aromate. Aşezaţi bucăţile de pitta, pe un singur rând, într-o tavă de copt. Coaceţi timp de 10 minute, până devin crocante şi aurii. Verificaţi des în cuptor deoarece se pot arde foarte uşor. Serviţi-le ca o gustare sau împreună cu un sos în care le înmuiaţi. *Se obţin 2-4 porţii.*

334 Tortilla crisps *(vezi imaginea de mai sus)*





PREPARARE
10–15 minute

PĂSTRARE
Poate fi ţinută până la 2 zile într-un recipient bine închis

1 tortilla mare de făină

Preîncălziţi cuptorul la 180˚C. Tăiaţi tortilla în 8 bucăţi triunghiulare. Aşezaţi bucăţile de tortilla, pe un singur rând, într-o tavă de copt. Coaceţi timp de 10 minte până devin crocante şi aurii. Verificaţi des în cuptor deoarece se pot arde foarte uşor. Serviţi-le ca o gustare sau împreună cu un sos în care le înmuiaţi. *Se obţin 2-4 porţii.*

335 Corn rotund crocant



PREPARARE
10–15 minute

PĂSTRARE
Poate fi ţinut până la 2 zile într-un recipient bine închis

1 chiflă
1 lingură cu ulei de măsline

Preîncălziţi cuptorul la 180˚C. Tăiaţi chifla transversal, în 4 felii subţiri. Ungeţi fiecare bucată cu ulei de măsline şi aşezaţi-le într-o tavă de copt, pe un singur rând. Coaceţi aproximativ 10 minute până se rumenesc şi devin crocante. Verificaţi des în cuptor deoarece se pot arde foarte uşor. Serviţi-le ca o gustare sau împreună cu un sos în care le înmuiaţi. *Se obţin 2-4 porţii.*

336 Platou cu gustări vegetale și sos condimentat de curry



Sosul picant completează perfect gustul sănătos al legumelor proaspete



PREPARARE
15-20 minute



PĂSTRARE
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

- 1 tulpină de țelină
- 1 morcov mic
- 1 ardei mic roșu/verde
- 1 bucată de castravete, 5 cm lungime, curățat de coajă
- 2 buchețele de brocolli
- 2 buchețele de conopidă
- tortilla crisps (vezi pagina anterioară)
- 6 linguri iaurt natural
- 2 linguri maioneză cu conținut redus de grăsime
- 2 linguri suc proaspăt de lămâie
- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- 1 linguriță pudră de curry

Tăiați legumele în bucățele mici. Aranjați-le pe un platou alternând cu tortilla crisps, lăsând un loc în mijloc pentru castronelul cu sos. Puneți toate ingredientele pentru sosul de curry într-un bol și amestecați bine. Așezați bolul în mijlocul platoului.

337 Pastă de prune



O pastă puțin dulce însă bogată în fructe. Merge foarte bine alături de bușeuri pentru micul dejun (rețeta 098; pg.85), pâine prăjită sau lipii.



PREPARARE
1¼ oră



PĂSTRARE
Se păstrează în frigider câteva săptămâni

- 600 g prune englezești, fără sâmbure, tăiate felii
- 1 măr de desert, tăiat în sferturi, cu cotor
- 1 lingură suc de măr/struguri
- 2 lingurițe suc de lămâie
- 75 g zahăr
- un vârf de ghimbir, opțional

Pregătiți 2 borcane de gem și capacele lor, pe care le spălați și le uscați bine. Puneți o farfurie în congelator; o veți folosi pentru a testa dacă gemul este gata. Puneți prunele, mărul, sucul de măr/struguri și sucul de lămâie într-o cratiță mare, pe foc, amestecând periodic. Micșorați focul și lăsați să fiarbă în continuare încă 30 minute până se înmoaie fructele. Treceți fructele printr-o strecurătoare și puneți înapoi în cratiță pasta obținută, adăugând zahăr și ghimbir (opțional). Din momentul în care începe să clocotească mai țineți pe foc încă 15-20 minute. Testați pentru a vedea dacă gemul este gata, punând o linguriță din compoziția fierbinte pe farfuria rece din congelator. Treceți degetul prin mijlocul ei – dacă gemul rămâne pe loc și nu curge să umple locul în care ați pus degetul, atunci este gata. Lăsați să se răcească încet, înainte de a-l turna în borcane. Acoperiți și păstrați-l în frigider. Serviți cu pâine prăjită sau lipie. *Se obțin 2 borcane mici.*










MÂNCARE PENTRU PETRECERI

Când spui „party food" te duce imediat gândul la mâncare plină de grăsimi, zahăr, coloranţi şi aditivi. Oricum, n-ar trebui să fie aşa. Este adevărat că petrecerile sunt ocazii speciale când copiii se aşteaptă la trataţii, însă nu văd de ce mâncarea pe care le-o vom servi nu ar putea fi sănătoasă din punct de vedere nutriţional. Secretul mâncării sănătoase servite la petreceri este acela de a echilibra mâncarea bogată în grăsimi sau zahăr şi băuturile pe care le oferiţi cu fructe şi legume mai sănătoase, prezentate într-un mod vesel şi interesant. Reţetele din această carte includ atât alimente dulci şi savuroase, cât şi băuturi. Veţi găsi tot ceea ce este necesar la o petrecere deosebită, de la idei noi, cum ar fi Zidul lui Humpty Dumpty, la trataţii preferate, cum ar fi floricele cu miere. Poftă bună!



338 Zidul lui Humpty Dumpty




PREPARARE
25 minute

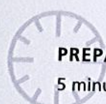

PĂSTRARE
Se poate păstra până la 3 ore, învelit în folie de plastic

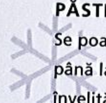
4 ouă
8 felii pâine albă
8 felii pâine intermediară
4 linguri unt
felioare de morcov și ardei verde (pentru garnisit)

Puneți ouăle într-o crăticioară cu apă, la fiert. Fierbeți-le timp de 6 minute. După ce au fiert și s-au răcit, curățați de coajă și tăiați aproape un sfert din baza lor, așa încât să poată fi așezate drept. Creați o față umană pe fiecare ou, făcând o crestătură pentru gură și două pentru ochi. Introduceți o bucățică de morcov în crestătura făcută în locul gurii și două bucățele rotunde de ardei verde, în crestăturile făcute pentru ochi. Ungeți feliile de pâine cu unt, faceți 8 sandviciuri, folosind alternativ câte o felie de pâine albă și una de pâine intermediară. Tăiați coaja și tăiați apoi în forme dreptunghiulare, ca niște batoane, în număr de 8. Puneți aceste batoane unele peste altele pentru a forma 4 ziduri separate, ca de cărămidă. Așezați deasupra câte un ou decorat. *Se obțin 4 porții.*

339 Pâinea de basm




PREPARARE
5 minute


PĂSTRARE
Se poate păstra până la 3 ore învelită în folie de plastic

2 felii de pâine albă
1 linguriță unt sau cremă de brânză
2 lingurițe granule de zahăr, multicolore

Ungeți cu unt/cremă de brânză feliile de pâine. Presărați cu granule de zahăr pe fiecare felie de pâine. Tăiați fiecare felie în 4 triunghiuri sau în forme de îngerași sau alte personaje din basme, folosind un cuțit special. Așezați-le pe un platou de servit. *Se obțin 4-8 porții.*

340 Arici din cârnăciori cu ketchup pregătit în casă




PREPARARE
35 minute


PĂSTRARE
Se pot păstra până la 12 ore în frigider

400 g roșii din conservă
1 linguriță oțet balsamic
1 lingură pastă de tomate
2 lingurițe zahăr tos
½ de grepfrut
salată verde tăiată fâșiuțe
30 cârnăciori de cocktail, fripți
30 bețișoare/scobitori de cocktail
1 măslină, tăiată în jumătăți
1 castravecior

Faceți un piure din roșii, cu ajutorul unui mixer. Puneți-l apoi într-o cratiță mare și lăsați-l să fiarbă. Când începe să clocotească, reduceți focul, adăugați oțetul, pasta de tomate și zahărul și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 15 minute, până ce compoziția scade la jumătate. Lăsați să se răcească și apoi treceți printr-o sită. Așezați jumătatea de grepfrut în mijlocul unui platou mare și acoperiți restul cu fâșiuțele de salată verde, pentru a arăta ca iarba. Treceți fiecare cârnăcior prin scobitoare sau bețișor și apoi îl înfigeți în grepfrut, pentru a forma „acele” ariciului. Lăsați o parte descoperită pentru fața ariciului – folosiți jumătățile de măslină pentru ochi și castraveciorul pentru nas, și fixați-le la locul lor cu ajutorul scobitorilor. Serviți ketchup-ul într-un castron și lăsați copiii să ia câte un cârnăcior pe care îl vor înmuia în ketchup. *Se obțin 10-15 porții.*



341 Bărcuţe din ţelină



Aceste „bărcuțe" crocante conțin puțin calciu și proteine.



PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Se pot păstra până la 12 ore în frigider

115 g cremă de brânză
1 lingură chives tăiate mărunt
6 tulpini de țelină
hârtie de orez (pentru pânze)
20 scobitori
salată verde tăiată fâșiuțe (pentru ornat)

Puneți crema de brânză și chives într-un bol și amestecați. Tăiați tulpinile de țelină în bucăți lungi de 6 cm. Umpleți-le cu compoziția de brânză. Pentru pânza vaporului, tăiați hârtia de orez în formă de triunghiuri, o străpungeți cu scobitoarea și apoi o înfigeți în fiecare bucățică de țelină. Aranjați pe un platou salata verde peste care veți așeza bărcuțele din țelină. *Se obțin 20 de bărcuțe.*

342 Cornete cu floricele cu miere



Floricele de porumb sunt o bună alternativă la cartofii prăjiți din pungi. Se pot obține în cuptorul cu microunde, dar modul tradițional de preparare este mult mai distractiv deoarece auzi cum sar floricelele. Copiilor le place la nebunie să vadă cum se umple ca prin farmec crațița cu floricele.



PREPARARE
35 minute



PĂSTRARE
Trebuie consumate imediat

4 linguri ulei vegetal
115 g porumb pentru floricele
4 linguri miere
hârtie pentru cornete
bandă adezivă (pentru lipit cornetele)

Încingeți 1 lingură de ulei într-o tigaie adâncă, cu fund dublu, la foc mare. Adăugați un sfert din cantitatea de porumb, acoperiți cu un capac și lăsați pe foc, săltând tigaia constant pentru a mișca boabele. Luați-le de pe foc, treceți-le într-un bol mare și amestecați cu o lingură de miere. Repetați procesul de încă trei ori. Serviți în cornete de hârtie. Pentru a confecționa cornetele, tăiați hârtia de ambalaj în pătrate de 30 cm. Îndoiți pe diagonală și apăsați bine pe linia de îndoitură. Uniți vârfurile pentru a forma un con și lipiți-le cu bandă adezivă. *Se obțin 10 cornete.*



343 Mini frigărui îmbrăcate în ciocolată



PREPARARE
1¾ oră



PĂSTRARE
Se pot păstra până la 12 ore în frigider

1 ananas mic, curățat de coajă, de cotor și tăiat bucăți mici
½ pepene, curățat de coajă, de semințe și tăiat bucăți
1 mango, curățat de coajă, de sâmbure și tăiat bucăți
2 kiwi, curățate de coajă și tăiate bucăți
1 coșuleț cu căpșuni, spălate și curățate de codițe
225 g ciocolată cu lapte sau simplă
scobitori (pentru frigărui)

Treceți prin fiecare scobitoare 2-3 fructe. Așezați-le pe o tavă și puneți-le în frigider pentru o oră. Topiți ciocolata într-un bol așezat deasupra aburilor. Ca alternativă, puteți folosi și cuptorul cu microunde. Luați frigăruile din frigider și treceți-le pe rând prin ciocolata topită. Așezați-le pe un platou și lăsați-le la congelator cam 30 de minute înainte de a le servi. *Se obțin 15-20 porții.*

ânze)

(pentru ornat)

ăiați tulpinile
brânză.
ghiuri, o
ă de țelină.
uțele din

ere

ı pungi.
preparare
ilor le
cu floricele.

cornetele)

foc mare.
ac și lăsați
de pe foc,
Repetați
onfecționa
e diago-
forma

iate

și

simplă

uneți-le
a
ți
zați-le



344 Batoane cu cereale şi jeleuri *(vezi sus)*



Puteți varia, prin folosirea diverselor tipuri de cereale.



PREPARARE
20 minute plus 20 minute până se încheagă



PĂSTRARE
Pot fi ținute până la 2 zile într-un recipient bine închis

50 g unt nesărat
300 g jeleuri roz sau albe
175 g cereale cum ar fi fulgi de porumb, inelușe, fulgi crocanți de orez

Ungeți ușor o tavă de copt. Topiți untul într-o tigaie mare, la foc mic, adăugați jeleurile și topiți, amestecând continuu. Luați de pe foc și introduceți fulgii de cereale, amestecând. Așezați în tava unsă. Apăsați cu dosul unei linguri (veți reuși această operație mult mai ușor dacă ungeți lingura cu grăsime, pentru că nu se va lipi). Lăsați să se închege. Tăiați forme pătrate și serviți. *Se obțin 10-12 batoane.*











n

e.

i

er

345 Feţe de clovni din iaurt congelat



Este mult mai sănătos să folosiți iaurtul în locul înghețatei, deoarece acesta conține mai multe proteine și calciu.



PREPARARE
2½ ore



PĂSTRARE
Poate fi congelat dar cel mai bine trebuie consumat imediat

500 g iaurt înghețat de vanilie
60 bomboane de ciocolată, învelite în zahăr colorat
12 jeleuri roșii în formă de semilună (pentru gură)
12 jeleuri de alte culori (pentru nas)
2 linguri granule de ciocolată
2 linguri buttercream (cremă de unt), pentru ornat
12 conuri de înghețată
12 biscuiți dulci înveliți în ciocolată

Puneți o tavă de copt la răcit în congelator. Cu ajutorul unei linguri de înghețată, realizați 12 bile de iaurt congelat și puneți-le pe o tavă, în congelator, pentru o oră. După ce ați scos din congelator treceți la confecționatul fețelor, pe fiecare bilă de iaurt. Presați bomboane de ciocolată pentru ochi și jeleuri pentru gură și nas. Puneți înapoi în congelator pentru o oră. Între timp, ungeți marginea fiecărui con de înghețată cu buttercream, apoi înmuiați în granulele de ciocolată. Pe exteriorul conului lipiți, tot cu ajutorul buttercream-ului, 3 bomboane de ciocolată, una lângă alta, ca să semene cu pompoanele de pe pălăria clovnului. Puneți câte un biscuit pe fiecare farfurie. Pe fiecare biscuit așezați câte o față din iaurt înghețat și deasupra lor „pălăria" făcută din conul de înghețată. Serviți imediat. *Se obțin 12 clovni.*

346 Prăjiturele în formă de stea



Există nenumărate varietăți din aceste prăjiturele – încercați diverse forme și diverse glazuri, presărați zahăr colorat deasupra sau puneți deasupra fructe uscate, tăiate bucățele.



PREPARARE
1 oră



PĂSTRARE
Pot fi ținute până la 3 zile într-un recipient bine închis



125 g unt, moale
150 g zahăr tos
câteva picături de esență de vanilie
2 gălbenușuri de ou
225 g făină albă
puțin zahăr pentru ornat

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți două tăvi de cuptor. Frecați untul, zahărul și vanilia până obțineți o cremă spumoasă. Adăugați gălbenușul de ou și bateți bine. Adăugați făina și frământați până obțineți un aluat tare. Treceți aluatul pe o planșetă ușor tapetată cu făină și întindeți o foaie de aproximativ 0,5 cm grosime. Cu ajutorul unor forme speciale decupați prăjiturile în formă de stea. Așezați-le în tava de copt, presărați puțin zahăr deasupra (puteți folosi zahăr multicolor, dacă găsiți). Coaceți timp de 10-15 minute până se întăresc și capătă o culoare aurie. *Se obțin 20 prăjituri.*






347 Cupe festive

V O

Puteți decora foarte ușor aceste prăjituri, folosind dulciuri pentru a face diverse chipuri. Se pot încerca și desene mai elaborate sau puteți chiar scrie, folosind tuburile cu glazură gata preparată, care se pot obține din comerț.



PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Se pot congela; pot fi ținute până la 3 zile într-un recipient bine închis

- 1 lingură lapte
- 3 ouă
- 140 g zahăr tos
- 115 g făină cu ferment
- 85 g unt, topit
- 85 g cremă de brânză degresată
- 55 g zahăr pentru glazură

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Așezați pe două rânduri, într-o tavă de cuptor, forme de brioșe, din hârtie pergament. Amestecați cu mixerul laptele, ouăle și zahărul până se obține o spumă ușoară. Încorporați încet și făina și mai apoi untul. Umpleți, doar pe jumătate, formele de brioșe cu compoziția obținută. Puneți la cuptor pentru 10-15 minute, până se rumenesc și cresc frumos. Puneți la răcit pe un grătar de sârmă. Bateți crema de brânză cu zahărul pentru glazură, până devine o spumă și apoi turnați-o peste brioșe. Decorați cu dulciuri sau glazurați cu tubul de glazură. *Se obțin 15 prăjituri mici.*

348 Figurine din turtă dulce (Bărbaţi şi femei)

V O

Oameni din turtă dulce sunt biscuiți tradiționali ce par a fi foarte populari din generație în generație. Puteți găsi formele în magazinele cu articole de menaj.



PREPARARE
30–45 minute



PĂSTRARE
Pot fi ținute până la 2 zile într-un recipient bine închis

- 350 g făină albă
- 2 lingurițe ghimbir măcinat
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- 115 g unt
- 175 g zahăr brun
- 4 linguri sirop auriu
- 1 ou
- stafide (pentru ornat)

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Acoperiți două tăvi de cuptor cu hârtie pergament. În robotul de bucătărie amestecați făina, ghimbirul și bicarbonatul de sodiu. Adăugați untul și frecați până se obține un aluat sfărâmicios, apoi zahărul, siropul auriu și oul, și mixați din nou până devine un aluat mai moale. Întindeți aluatul într-o foaie subțire și decupați figurile dorite cu ajutorul șabloanelor luate din comerț. Așezați figurinele în tava de cuptor, puneți stafide în loc de ochi și gură, și încă trei stafide înșirate pe corp în chip de nasturi. Coaceți timp de 15 minute, până când figurinele capătă o culoare aurie. Atenție! Nu lăsați prea mult în cuptor, pentru a nu se arde. Lăsați-le în tavă până se răcesc, apoi mutați-le pe un grătar de sârmă. *Se obțin 12 figurine.*








349 Ciocolată fierbinte cu jeleuri tip marshmallow *(vezi imaginea de mai jos)*





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie consumată imediat

600 ml lapte
8 lingurițe ciocolată lichidă/cacao cu puțin zahăr
4 linguri cu vârf frișcă
16 jeleuri mici (tip marshmallow)
ciocolată rasă sau scorțișoară (pentru decor)

Încălziți laptele într-o crăticioară sau la cuptorul cu microunde. Turnați-l într-o cană, adăugați pudra de ciocolată/cacao și zahărul și amestecați până se dizolvă complet. Turnați în cescuțe și ornați cu frișcă. Lăsați copiii să adauge jeleuri și ciocolată rasă/scorțișoară pentru decor.
Se obțin 4 porții.



350 Socată cu cupe de îngheţată





PREPARARE
5 minute

4 linguriţe socată
600 ml apă carbogazoasă
4 cupe mici cu îngheţată de vanilie



PĂSTRARE
Trebuie consumată imediat

Puneţi socata într-un pahar larg sau într-o cupă de plastic. Adăugaţi apa carbogazoasă şi amestecaţi. Introduceţi uşor îngheţata. Serviţi imediat cu un pai şi o linguriţă. *Se obţin 4 porţii.*

351 Granita (Îngheţată fluidă) de pepene şi portocale





PREPARARE
10 minute

Această băutură rece din portocale este bogată în beta-caroten şi vitamina C.

1 pepene cantalup
400 ml suc de portocale
8 cubuleţe de gheaţă



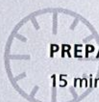
PĂSTRARE
Trebuie consumată imediat

Curăţaţi pepenele de seminţe şi tăiaţi-l cubuleţe. Amestecaţi toate ingredientele într-un robot de bucătărie. Serviţi în pahare răcite, deoarece îi sporeşte efectul răcoritor. *Se obţin 3-4 porţii.*

352 Limonadă preparată în casă



Această limonadă demodată este bogată în vitamina C şi nu conţine coloranţi sau conservanţi. De asemenea, se poate prepara şi cu apă plată.



PREPARARE
15 minute

sucul de la 3 lămâi
2 linguri zahăr tos
500 ml apă minerală



PĂSTRARE
Trebuie consumată imediat

Puneţi sucul de lămâie şi zahărul într-o cratiţă. Puneţi-o pe foc mic, lăsaţi-o să dea un clocot şi apoi puneţi-o la răcit. Când este rece, turnaţi apa minerală şi serviţi imediat. *Se obţin 3-4 porţii.*



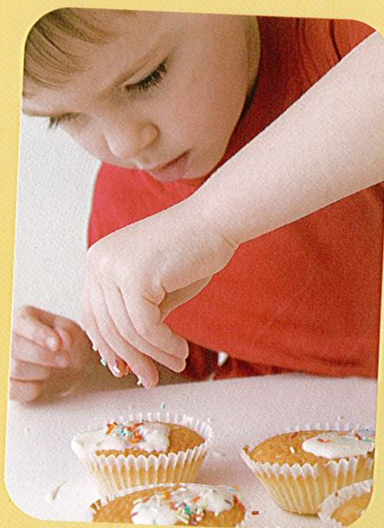
   

GĂTITUL ÎMPREUNĂ CU COPILUL

Copiilor le place să dea o mână de ajutor în bucătărie şi sunt dornici să mănânce din mâncarea la a cărei preparare au contribuit şi ei. Numărarea şi cântărirea ingredientelor, amestecarea şi combinarea diverselor alimente conduc la o mai bună coordonare fizică, îmbunătăţesc deprinderile matematice şi îi învaţă să se descurce în bucătărie.

Însă, cel mai important beneficiu este acela că îşi dezvoltă o atitudine pozitivă faţă de alimentaţie. Cheia succesului este de a-i da sarcini simple şi adecvate vârstei, respectiv de a-l implica tot mai mult. Pentru fiecare reţetă se specifică ce trebuie făcut de către adult şi ce trebuie făcut de către copil. Trebuie avută mare grijă atunci când copilul foloseşte cuţitul sau alte ustensile periculoase.





Mai presus de toate, lăsaţi-l să guste, să se bucure şi să fie mândru de creaţiile sale!

353 Pizza



Un mod grozav de a distra copiii este de a-i lăsa să-și creeze singuri topping-ul de pizza. Cu puțină imaginație, pot face diverse figuri sau desene simple.



PREPARARE
40 minute

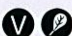


PĂSTRARE
Trebuie consumată imediat

2 blaturi de pizza
6 linguri de pastă de tomate
1 linguriță oregano uscat
o selecție de legume spălate și curățate, cum ar fi ardei roșii și verzi, dovlecei și ciuperci, așezate în boluri separate (pentru topping)
roșii cherry, tăiate felii (pentru topping)
porumb din conservă, scurs de apă
40 g șuncă, tăiată bucățele, sau pui preparat
4 linguri brânză rasă, diverse sortimente – parmezan sau Cedar
6-8 felii subțiri de mozzarella, tăiate fâșii

ADULT: Preîncălziți cuptorul la 200˚C.
COPIL: Întinde pasta de tomate pe blatul de pizza. Presară oregano. Presară ce legume vrea din cele aflate în boluri, la fel alege și ce bucățele de carne (dacă se folosește). Presară brânza rasă și adaugă fâșiile de brânză mozzarella.
ADULT: Puneți pizza în cuptor și o coaceți timp de 10 minute, până ce brânza începe să facă bășici. Se servește cu salată. *Se obțin 2-4 porții.*

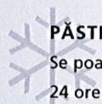
354 Salată din paste şi ierburi aromate



Dacă dumneavoastră veți tăia, mărunți, găti și opări legumele din această rețetă, copilul va putea adăuga sau amesteca aceste ingrediente. Acest fel de mâncare poate fi chiar un lunch complet din punct de vedere nutritiv, dacă adăugați și bucățele de somon sau șuncă.



PREPARARE
40 minute



PĂSTRARE
Se poate păstra 24 ore în frigider

350 g paste în formă de spirale sau alte paste în forme mici
5 linguri ulei de măsline
175 g legume asortate, cum ar fi broccoli, țelină, morcovi, dovlecei, castravete, mazăre, ardei roșii și verzi, ceapă verde, fasole franțuzească
12 roșii cherry
sucul de la 1 lămâie sau lime
1 lingură oțet balsamic
1 lingură pătrunjel proaspăt, mărunțit
1 lingură busuioc proaspăt, mărunțit
40 g parmezan ras
1 lingură muștar simplu
un vârf de piper negru



ADULT: Puneți apa la fiert într-o oală. Adăugați o lingură cu ulei de măsline și pastele făinoase. Micșorați focul, acoperiți și fierbeți înăbușit 10-12 minute, până ce pastele sunt fierte. Scurgeți de apă, clătiți cu apă fierbinte și lăsați să se răcească. Pregătiți legumele – tăiați țelina, morcovii, dovleceii și castraveții ca niște bețișoare de chibrit. Curățați mazărea.
COPIL: Desface broccoli în buchețele.
ADULT: Tăiați felii subțiri ardeii roșii și verzi, ceapa verde și fasolea franțuzească. Puneți toate legumele, cu excepția castravetelui, într-o oală cu apă clocotită și lăsați-le să se opărească timp de 3 minute. Scurgeți. Lăsați să se răcească.
COPIL: Pune pastele într-un bol de salată și amestecă cu legumele opărite. Adaugă castraveții și roșiile cherry. Într-un bol separat, amestecă bine sucul de lămâie/lime, oțetul, ierburile, brânza parmezan, muștarul și piperul negru, apoi toarnă peste salată. *Se obțin 4-6 porții.*

355 Sos din brânză de vaci cu legume şi tortilla crisps





PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Sosul poate fi ţinut 2 zile în frigider; legumele trebuie servite imediat

250 g brânză de vaci
2 cepe verzi, tăiate
½ ardei roşu, tăiat mărunt
½ linguriţă muştar de Dijon
½ linguriţă ierburi uscate
legume asortate, cum ar fi ţelină, morcovi, buchețele de broccoli – tăiate bețișoare sau bucăți mici

ADULT: Pregătiţi toate legumele. (Copilul, dacă este mai mare, vă poate ajuta doar dacă este supravegheat)
COPIL: Pune toate ingredientele într-un bol, pune măsura exactă de ierburi şi de muştar şi apoi le amestecă pe toate.
Serviţi cu legume tăiate bucăţi şi cu tortilla crisps (reţeta 334; pg.188) sau cu corn rotund crocant (reţeta 335; pg.188). *Se obţin 6-8 porţii.*

356 Un zâmbet dintr-un măr





PREPARARE
10 minute



PĂSTRARE
Trebuie consumat imediat

1 măr roşu de desert
3-4 linguri unt de arahide
pufuleţi de orez (pentru dinţi)

ADULT: Scoateţi cotorul mărului şi apoi tăiaţi-l felii de 1 cm.
COPIL: Pune feliile de măr pe un şervet să se usuce. Astfel, se vor putea unge cu unt de arahide. Unge feliile de măr pe o singură parte cu unt de arahide, după care uneşte câte două şi presează bine, ca să intre untul în măr – acestea sunt „buzele". Înfige apoi câte 5-6 pufuleţi de orez în untul de arahide, pentru a forma dinţii ca într-o gură zâmbitoare.
Se obţin 5-6 zâmbete.



357 Grisine cu susan





PREPARARE
45 minute



PĂSTRARE
Pot fi ţinute până la o săptămână într-un recipient bine închis

225 g făină integrală/albă
½ pacheţel drojdie rapidă
25 g unt
1 lingură ulei de măsline
100 ml apă, la temperatura camerei
seminţe de susan (opţional)

ADULT: Preîncălziţi cuptorul la 220˚C.
COPIL: Amestecă drojdia cu făina într-un bol. Toarnă uleiul şi apa.
ADULT: Topiţi untul şi turnaţi-l peste făină.
COPIL: Amestecă pentru a obţine un aluat tare (cu ceva ajutor). Împarte aluatul în 15 bucăţi mai mici şi le rulează în formă de grisină, de aproximativ 15 cm lungime.
ADULT: Puteţi să daţi acestor beţe forme de litere sau să scrieţi numele copilului.
COPIL: Unge grisinele şi le trece prin seminţele de susan (dacă se folosesc), apoi le aşează pe tava unsă dinainte.
ADULT: Puneţi tava la cuptor pentru 20 minute şi lăsaţi-le până se rumenesc. *Se obţin 15 grisine.*

358 Sandvici pentru clubul copiilor



Chiar și copiii mici vor fi în stare să facă un astfel de sandvici hrănitor. Lăsați-i să servească, singuri, cu mândrie, ceea ce au pregătit. Pentru varianta vegetariană folosiți 1-2 linguri de humus în loc de carne.

PREPARARE
5–10 minute

PĂSTRARE
Trebuie consumat imediat

- 3 felii subțiri de pâine albă/intermediară
- 2 lingurițe maioneză/unt
- 1 felie subțire de șuncă/pui fiert/orice alt fel de carne
- 2 foi de salată verde
- 2 ridichi, tăiate felii subțiri
- 1 felie subțire, pătrată, de brânză Cedar (mare cât să acopere felia de pâine)
- 1 roșie mijlocie, tăiată felii

COPIL: Pune feliile de pâine pe o farfurie și le unge cu maioneză sau unt moale; folosește un cuțit lat de patiserie.
ADULT: Dacă veți lăsa copilul să folosească un cuțit, fiți atent să nu fie unul ascuțit.
COPIL: Ia o felie de pâine, o unge cu unt pe una din părți, apoi pune peste unt o felie de șuncă/pui fiert/orice alt fel de carne (dacă folosiți carne). Așează o felie de salată verde deasupra și felioare de ridichi. Acoperă sandviciul cu cea de-a doua felie de pâine, care este unsă cu unt pe partea de deasupra. Continuă cu al doilea strat care va fi compus din felia de brânză, feliile de roșii și o altă foaie de salată verde. Închide sandviciul cu o ultimă felie de pâine, unsă cu unt pe partea interioară.
ADULT: Presați bine sandviciul, eliminați coaja și tăiați-l în 4 triunghiuri. Serviți cu bucăți de morcovi și felii de castravete. *Se obțin 1-2 porții.*

359 Fețe din prăjituri de orez



PREPARARE
5–10 minute

PĂSTRARE
Trebuie consumate imediat

- 2 prăjituri de orez
- 4 linguri cremă de brânză sau humus (rețeta 125; pg.98)
- 6 stafide
- 2 felii subțiri de măr roșu, în formă de semilună
- 1 morcov, curățat și ras

ADULT: Tăiați mărul în sferturi, înlăturați cotorul și tăiați separat 2 felii subțiri. Radeți morcovul.
COPIL: Unge prăjiturile de orez cu cremă de brânză/humus. Desenează fața folosind stafidele pentru ochi și nas, feliile de măr pentru gură. Presară morcov ras în partea de sus, pentru păr, sau sub gură, pentru barbă.
Serviți cu felii de măr sau alte bucăți de legume. *Se obțin 2 fețe.*







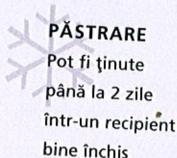

360 Prăjituri crocante de orez cu ciocolată



Majoritatea cerealelor cu orez care se găsesc în comerț sunt îmbogățite cu fier și multe vitamine, astfel că acestea sunt o gustare foarte hrănitoare. Ar fi și mai bune dacă ați adăuga niște stafide. Copilul va fi mândru să ducă, în ghiozdănelul său, câteva din creațiile lui culinare, pentru a le împărți cu prietenii.



PREPARARE
15 minute



PĂSTRARE
Pot fi ținute până la 2 zile într-un recipient bine închis

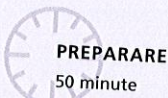
225 g ciocolată amăruie/cu lapte de bună calitate
115 g cereale de orez crocante

COPIL: Cântărește ciocolata (cu ajutorul cuiva), apoi o rupe în bucăți mici și o pune într-un bol.
ADULT: Topiți ciocolata în cuptorul cu microunde sau într-un bol așezat deasupra unei oale cu apă care clocotește.
COPIL: Cântărește cerealele de orez și le introduce în ciocolata topită. Amestecă bine până ce toate cerealele sunt acoperite cu ciocolată. Pregătește 12 forme din hârtie cerată și toarnă în acestea, cu ajutorul unei linguri, compoziția de ciocolată. Le lasă să se răcească și le introduce într-un recipient bine închis. Se păstrează în frigider dacă este cald afară. *Se obțin 12 porții.*

361 Gem de căpşuni



Copiilor le place să-și aleagă singuri fructele din care să pregătească apoi gemul. Gemul preparat din fructe proaspete conține multe flavanoide care sporesc imunitatea.



PREPARARE
50 minute



PĂSTRARE
Se poate păstra până la 6 luni; o dată deschis trebuie ținut în frigider.



1 kg căpșuni
1 kg zahăr
sucul de la o lămâie

COPIL: Spală fructele și le pune pe un șervet de bucătărie să se scurgă de apă. Curăță căpșunii de codiță și îi pune apoi într-o cratiță mare. Cântărește zahărul. Spală 2 borcane și le usucă.
ADULT: Puneți borcanele de gem în cuptor la o temperatură mică, pentru a le încălzi. Tăiați în bucăți căpșunii mai mari și puneți-i pe foc mic, să fiarbă încet. Adăugați zahărul, amestecați cu o lingură de lemn și țineți 15 minute la foc tare. Adăugați apoi sucul de lămâie și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Luați cu lingura de lemn puțin gem și puneți-l pe o farfurioară.
COPIL: Se uită să vadă dacă gemul se încheagă atunci când s-a răcit.
ADULT: Dacă nu s-a închegat se mai pune pe foc încă 5 minute și se verifică din nou. Dacă se formează o coajă deasupra, atunci se poate turna gemul în borcanele calde și uscate. Lăsați să se răcească puțin și închideți cu capacul fiecare borcan, cât timp este cald gemul. Dacă doriți să păstrați gemul un timp mai îndelungat, atunci ar trebui să fie bine umplute, pentru a împiedica formarea mucegaiului. *Se obțin 2 borcane.*











362 Mini trufe (vezi imaginea de mai sus)



Budinca de mai jos este una tradițională și apreciată de toți copiii. Folosiți orice fruct moale de sezon sau fructe din compot.

PREPARARE
20 minute

PĂSTRARE
Pot sta 24 de ore în frigider

- 4 pișcoturi rotunde (rețeta 363, pg.204)/2 felii de ruladă (Swiss roll)
- 2 linguri suc de portocale
- 1 piersică bine coaptă, tăiată felii
- 12 căpșuni, spălați și curățați de codiță
- 150 ml sos de ou
- 2 lingurițe frișcă (opțional)
- granule de zahăr multicolore (pentru decor – opțional)

COPIL: Pune 2 pișcoturi rotunde sau o felie de ruladă în cele două castronele. Stropește cu suc de portocale peste ele. Acoperă cu feliile de piersică și căpșuni. Toarnă sosul de ou deasupra. Ornează cu frișcă și presară granule de zahăr multicolore (dacă se folosește). *Se obțin 2 trufe.*



363 Fursecuri pufoase *(vezi imaginea de mai jos)*



Pentru variație, topiți puțină ciocolată în care copilul poate înmuia prăjitura, lăsați să se răcească și serviți cu fructe, ca o gustare sau budincă.

PREPARARE
30 minute

PĂSTRARE
Pot fi ținute până la 2 zile într-un recipient bine închis

1 ou
3 linguri zahăr tos
4 linguri făină albă
1-2 lingurițe zahăr pudră

ADULT: Preîncălziți cuptorul la 200°C. Ungeți ușor două tăvi de copt.
COPIL: Sparge oul (cu ajutorul cuiva) într-un bol. Cântărește cantitatea necesară de zahăr și-l pune în bol.
ADULT ȘI COPIL ÎMPREUNĂ: Țineți împreună mixerul electric și amestecați oul cu zahărul până obțineți o compoziție groasă, cremoasă.
COPIL: Cântărește cantitatea necesară de făină și o cerne peste compoziție, la început jumătate din cantitate. Încorporează făina cu ajutorul unei linguri de metal (i se va arăta copilului cum să încorporeze un ingredient și care este diferența față de a amesteca; este important să știe că trebuie păstrat aerul în compoziție). Cu ajutorul unei linguri toarnă din compoziție grămăjoare rotunde în tava de copt, lăsându-le să se întindă.
ADULT: Puneți tava la copt timp de 7-10 minute, până fursecurile devin aurii și pufoase. Scoateți din cuptor, lăsați câteva secunde să se răcească și apoi treceți fursecurile pe un grătar de sârmă, pentru a se răci complet.
COPIL: Cu ajutorul unei site presară zahăr pudră peste fursecuri.
Sunt delicioase dacă sunt consumate calde. *Se obțin 10-12 bucăți.*



364 Banane coapte trase în ciocolată



Este un desert care conține multă vitamină B6, dar și potasiu.

PREPARARE
35 minute

PĂSTRARE
Trebuie consumate imediat

2 banane mari, necurățate de coajă
55 g ciocolată simplă/cu lapte, cubulețe

ADULT: Preîncălziți cuptorul la 180˚C. Tăiați bananele la capete, nu le cojiți însă. Puneți-le în tava de cuptor pe o bucată de folie. Faceți o crestătură în lungimea bananei, pornind din partea de sus a cojii și pătrunzând până în miezul fructei.
COPIL: Introduce pătrățelele de ciocolată în banane, prin crestătura făcută și apoi împachetează bananele în folie.
ADULT: Puneți bananele la copt timp de 25 minute. Lăsați să se răcească și scoateți folia. Cojiți bananele și scoateți miezul cu ajutorul unei linguri, puneți-l într-un bol și serviți-l. Va fi mult mai bună dacă adăugați puțină smântână proaspătă. *Se obțin 2-4 porții.*

365 Prăjituri apetisante cu vişine (Melting Moments)



Foarte apreciate de copii; se prepară ușor și sunt bune dacă sunt servite calde. Încercați să tăiați vișinele bucăți și să faceți diverse modele cu acestea.

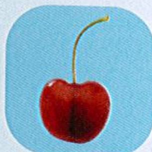
PREPARARE
50 minute

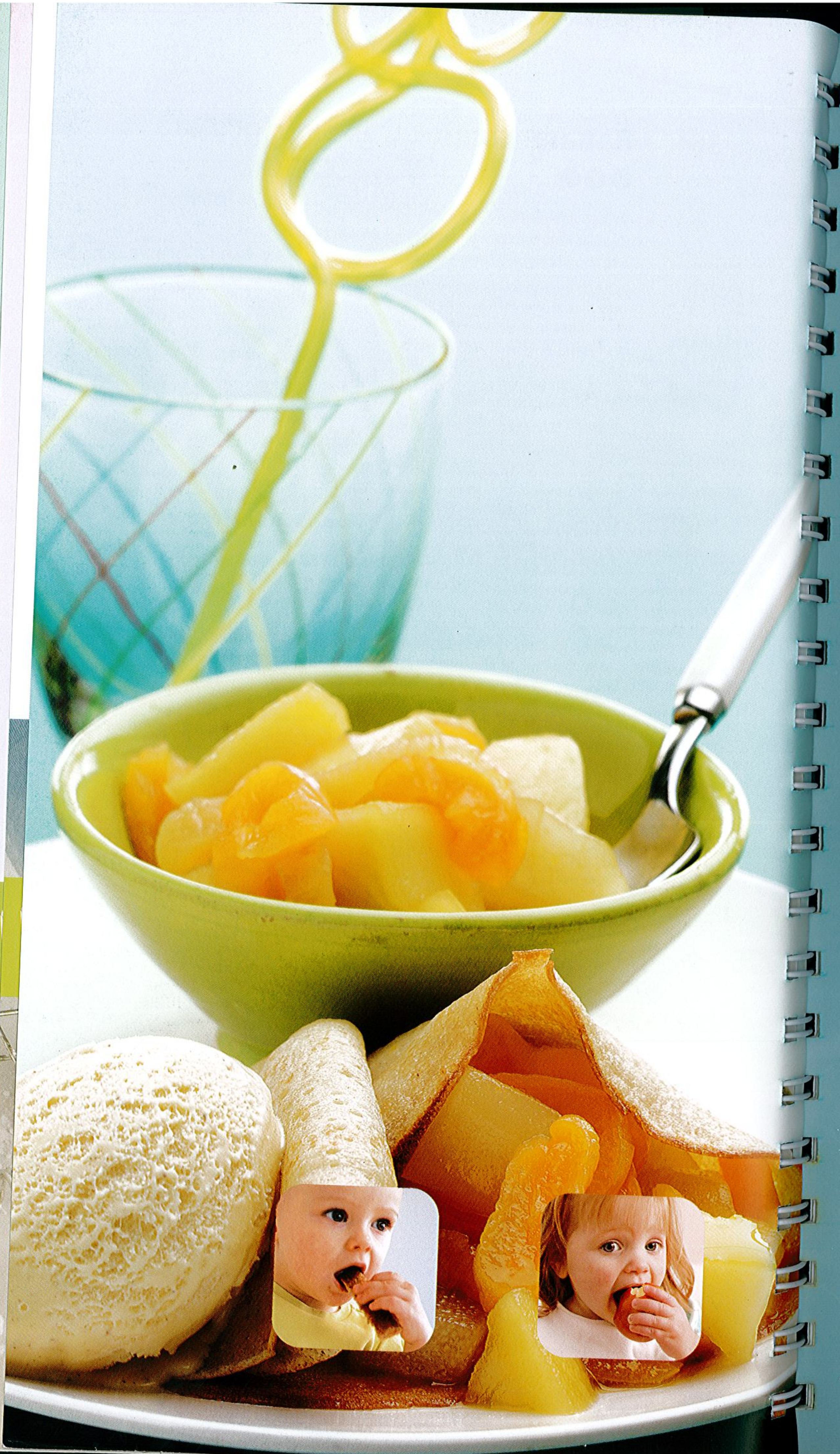
PĂSTRARE
Pot fi ținute până la 2 zile într-un recipient bine închis

110 g unt
85 g zahăr tos
1 gălbenuș de ou
câteva picături de esență de vanilie
150 g făină cu ferment
1 bol mic cu fulgi de porumb
10-12 vișine glasate, tăiate în jumătate

ADULT: Preîncălziți cuptorul la 190˚C.
COPIL: Cântărește ingredientele (cu ajutorul cuiva). Unge 2 tăvi de copt.
ADULT ȘI COPIL ÎMPREUNĂ: Țineți împreună mixerul electric și amestecați cu el untul cu zahărul. Adăugați gălbenușul de ou și esența de vanilie, apoi încorporați făina și amestecați până obțineți un aluat tare.
ADULT: Împărțiți compoziția în 20-24 de porții.
COPIL: Rulează fiecare porție pentru a obține niște biluțe pe care le tăvălește prin fulgii de porumb din bol. Apoi le așează în tava de copt și presează câte o vișină deasupra fiecărei biluțe.
ADULT: Puneți la cuptor timp de 15-20 minute. După ce s-au scos din cuptor se lasă la răcit.
COPIL: Scoate prăjiturelele din tavă și le aranjează pe un grătar pentru a se răci bine.
Se obțin 20-24 prăjiturele.





Partea a cincea

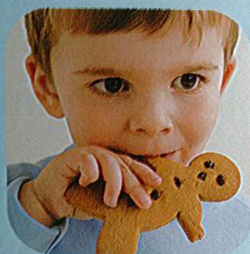
Elaborarea meniurilor

Copii capătă diverse deprinderi încă de mici, aşa că este important să stabiliţi din timp o metodă de hrănire care să se potrivească programului de somn şi celorlalte activităţi zilnice ale fiecărui copil, asigurându-vă astfel că niciodată copilul nu devine foarte obosit sau flămând. Pentru ca aceste metode de hrănire să aibă susţinere, trebuie ca meniul să se potrivească şi cu obiceiurile alimentare ale întregii familii.

Meniurile nu trebuie să fie foarte elaborate, dar întotdeauna este bine să oferiţi copilului două feluri principale, atât ca varietate de nutrienţi, cât şi ca alternativă în cazul în care mănâncă puţin din primul fel de mâncare.

În acest capitol, veţi găsi meniuri corespunzătoare fiecărei grupe de vârstă, tocmai pentru a vă ajuta în alcătuirea de meniuri sănătoase, bazate pe reţete din această carte. De asemenea, sunt incluse informaţii privind aprovizionarea bucătăriei cu alimentele de bază, respectiv informaţii despre igiena şi siguranţa alimentelor.







CUM SĂ PLANIFICĂM MENIURILE COPILULUI

Orice meniu este alcătuit din trei mese. În general, masa principală a zilei se ia la prânz pentru bebeluşi (până la 12 luni) şi la ora 4-5 după-amiaza pentru copiii mai mari, pentru a se încadra în programul de masă al familiei. Cu toate acestea, puteţi decide schimbarea acestui orar, în funcţie de obiceiurile legate de masă ale fiecărei familii în parte, în funcţie de programul de somn al fiecărui copil sau de celelalte activităţi zilnice. Prima etapă după înţărcat îl va familiariza pe bebeluş cu o gamă limitată de cereale, legume şi fructe. Drept rezultat, meniurile de la această vârstă sunt complet vegetariene. În etapele următoare, bebeluşul va fi gata pregătit să înceapă mesele cu carne, peşte sau leguminoase. Meniurile prezentate pentru aceste etape vor include, cum este şi normal, feluri de mâncare cu carne sau peşte în fiecare zi a săptămânii, cu excepţia a două zile când meniul va fi vegetarian. Dacă veţi creşte copilul în regim vegetarian, folosiţi reţetele vegetariene ca



bază pentru crearea unor meniuri corespunzătoare întregii săptămâni. Pentru copiii în vârstă de 3-6 ani am inclus un meniu destinat celor care consumă carne şi peşte, respectiv unul pentru cei vegetarieni.

Meniurile corespunzătoare etapelor care urmează înţărcatului sunt adaptate necesităţilor bebeluşilor, cu o selecţie de piureuri, terciuri şi alte feluri moi de mâncare. Meniurile rezervate copiilor în vârstă de 1-2 ani vor cuprinde multe „finger foods", pentru a-i încuraja să mănânce singuri. Principalele feluri de mâncare prezente la această grupă de vârstă, cât şi la cea cuprinsă între 3-6 ani pot fi mâncate împreună cu întreaga familie, oferind totodată celor mici ocazii de a învăţa cum să folosească tacâmurile. După vârsta de 7 luni, copiii au nevoie de gustări între mesele principale (vezi pg.217 cu sugestii pentru gustări). Folosiţi aceste gustări pentru a vă asigura că produsele lactate sunt prezente în mesele copilului de 3 ori pe zi, iar legumele şi fructele de 5 ori.



Planificarea meniurilor pentru mesele în care s-a introdus hrană solidă

Aceste feluri de mâncare sunt recomandate bebelușilor care au trecut la hrană solidă înaintea vârstei de 6 luni și sunt deja pregătiți pentru trei mese pe zi. Cantitatea de hrană pe care o mănâncă bebelușul va depinde de nevoile și de apetitul său și va varia de la o zi la alta, de la o masă la alta. Cel mai important lucru este de a-i oferi o varietate de gusturi. În plus, continuați să-i dați să sugă sau să-i dați lapte formulă, la alte ore ale zilei, pentru a fi siguri că ați acoperit nevoile nutritive ale copilului.

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UŞOARĂ/FRUGALĂ
ZIUA 1	Primii fulgi de orez *(pg.33)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de morcov cu cartofi *(pg.34)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de mere *(pg.37)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 2	Terci din orez măcinat *(pg.33)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de cartofi dulci şi conopidă *(pg. 35)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de avocado *(pg. 36)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 3	Terci de mei *(pg.33)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de mazăre şi cartofi *(pg.34)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de piersică şi mango *(pg.37)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 4	Terci din orez măcinat *(pg.33)* cu piure de mere (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de păstârnac *(pg.35; puteţi folosi broccoli în locul păstârnacului)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de mere *(pg.37)*; puteţi folosi pere în locul merelor); biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 5	Primii fulgi de orez *(pg.33)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de morcov cu cartofi *(pg.34; puteţi folosi dovlecel în loc de morcov)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de mere şi pere *(pg.37)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 6	Terci de mei *(pg.33)* cu piure de mere *(pg.37; puteţi folosi pere în locul merelor)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de cartofi dulci şi conopidă *(pg.33; puteţi folosi broccoli în loc de conopidă)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de piersică şi mango *(pg.37; puteţi folosi caise în loc de mango)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 7	Orez pentru copii, pregătit cu lapte matern sau lapte formulă, cu piure de mere *(pg.37; puteţi folosi pere în locul merelor)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de morcov şi cartofi *(pg.34; puteţi folosi păstârnac în locul cartofului)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de piersică şi mango *(pg.37; puteţi folosi măr în loc de piersică)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă



Planificarea meniurilor pentru vârsta de 6 luni

La vârsta de 6 luni, bebeluşii sunt apţi să guste o varietate mai mare de alimente şi au nevoie de hrană solidă mai hrănitoare. Deşi aceste meniuri constau tot în piureuri, ele sunt bogate în proteine, fier şi calorii – elemente extrem de importante la această vârstă. Felurile de mâncare favorite din grupa precedentă pot fi folosite în continuare. În plus, continuaţi să-i daţi lapte de la sân sau formulă, la alte ore din zi: la această vârstă, bebeluşii au de obicei nevoie de 4 biberoane cu lapte la 24 ore.

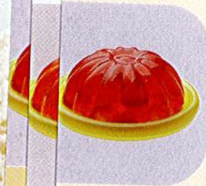
	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UŞOARĂ/FRUGALĂ
ZIUA 1	Primul terci cremos *(pg.39)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Miel cu spanac şi cartofi dulci *(pg.41)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Budincă de lapte cu fructe *(pg.42)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 2	Terci din orez măcinat *(pg.33)* cu piure de pere şi mere *(pg.37)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Carne de vită cu dovlecei şi ardei roşii *(pg.41)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Iaurt cu avocado şi banane *(pg.42)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
Ⓥ ZIUA 3	Terci cu piure de fructe *(pg.39)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Brânză tofu cremoasă cu păstârnac *(pg.40)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Budincă de ou *(pg.42)* cu piure de piersici şi mango *(pg.37)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 4	¼-½ biscuit din făină de grâu cu lapte cald; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Egrefin (sau alt peşte slab) înăbuşit cu legume *(pg. 40)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de avocado *(pg.36; puteţi folosi mango în loc de avocado)* cu iaurt; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 5	Terci cu piure de fructe *(pg.39)* cu piure de mere *(pg.37)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Pui cu orez şi praz *(pg.40)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Budincă de lapte cu fructe *(pg.42)* şi piure de mere *(pg.37; puteţi folosi pere în locul merelor)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
Ⓥ ZIUA 6	Terci din orez măcinat *(pg.33)* cu piure de piersică şi mango *(pg.37)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Linte cu morcovi şi coriandru *(pg.39)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Budincă de ou *(pg.42)* cu piure de avocado *(pg.36; puteţi folosi pepene în loc de avocado)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 7	Terci din orez măcinat *(pg.33)* cu piure de mere *(pg.37; puteţi folosi piersici în locul merelor)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Porc cu măr, păstârnac şi nap *(pg.41)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Iaurt proaspăt cu piersică *(pg.43; puteţi folosi nectarine în locul piersicilor)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă



Planificarea meniurilor pentru vârsta de 6½–9 luni

Între 6½-9 luni, bebelușii sunt pregătiți să guste noi alimente, cu gust mai puternic și compoziție variată. Sunt capabili să apuce mâncarea cu degetele, ceea ce le permite să înceapă să mănânce singuri. Gustarea de dimineață și cea de după-amiază îi oferă un bun prilej de a exersa mâncatul cu degetele. În completarea meselor se va păstra în continuare biberonul cu lapte. La această vârstă sunt necesare 3 biberoane pe zi – unul dimineața, la sculare, altul seara, la culcare și al treilea într-un alt moment al zilei.

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UŞOARĂ/FRUGALĂ
ZIUA 1	Omletă *(pg.45)* cu bucăţi de pâine prăjită; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Caserolă cu miel, roşii şi cartofi *(pg.50)* cu bucheţele de conopidă fierte puţin; iaurt proaspăt cu piersică (pg.43); o căniţă cu apă	Kedgeree *(pg.49)* cu felii de morcov fiert; 1-2 bucăţi de kiwi copt, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 2	Terci de banane *(pg. 45)*; 1-2 felii de banană, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Pui cu praz *(pg.51)* şi bucăţele de cartof fiert, servite drept „finger food"; budincă de ou (pg.42); 1-2 felii de piersică, servite drept „finger food"; o căniţă cu apă	Egrefin (sau alt peşte slab) înăbuşit cu legume (pg.40; mai bine mărunţit cu furculiţa, decât piure) şi bucheţele de broccoli, servite drept „finger food"; bucăţele de pepene galben, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă
Ⓥ ZIUA 3	Omletă *(pg.45)* cu bucăţi de pâine prăjită; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Dhal de spanac *(pg.46)* cu felioare de ardei roşu, uşor fiert, servite drept „finger food"; budincă de lapte cu fructe *(pg.42)*; o căniţă cu apă	Macaroane cu brânză *(pg.53)*, bine sfărâmate, cu felii de morcov puţin fiert, servite drept „finger food" *(pg.47)*; biberon cu lapte de la sân sau formulă
Ⓥ ZIUA 4	Biscuiţi din făină de grâu cu lapte cald şi banană strivită cu furculiţa; 1-2 felii de banană, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de cartof dulce, năut şi conopidă *(pg.46)* cu felioare de cartof dulce copt, servite drept „finger food"; budincă de ou *(pg.42)*; o căniţă cu apă	Brânză tofu cremoasă cu păstârnac *(pg.40; mai bine mărunţită decât piure)* cu bucăţele de legume moi *(pg.47)*, servite drept „finger food"; felioare de piersică, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 5	Budincă cu mere *(pg.45)*; prăjitură cu orez servită drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Primele spaghete bolognese *(pg.49)*; iaurt proaspăt de piersici *(pg.43; puteţi folosi şi mango în loc de piersici)*; 1-2 felii de mango, servite drept „finger food"; o căniţă cu apă	Kedgeree *(pg.49)* cu felii de morcov fiert; felii de banană, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 6	Budincă cu mere *(pg.45; puteţi folosi pere în locul merelor)*; felii de pară şi banană, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de macrou cu legume *(pg.50)*; iaurt proaspăt cu piersici *(pg.43)*; 1-2 felii de piersică, servite drept „finger food"; o căniţă cu apă	Linte cu morcov şi coriandru *(pg.39; servită mai degrabă mărunţită decât piure)*; felii de banană şi pere, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă
ZIUA 7	Biscuiţi din făină de grâu cu lapte cald; piure de mere şi pere *(pg.37)*; 1-2 felioare de pere, servite drept „finger food"; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Tocăniţă de vită *(pg.51)* cu bucăţele de morcov fiert, servite drept „finger food"; budincă de lapte cu fructe *(pg.42)*; o căniţă cu apă	Paste cu sos de ardei dulce *(pg.48)*, cu felioare de ardei puţin fiert, servite drept „finger food"; piure de pere şi mere *(pg.37; mai bine mărunţit decât piure)*"; biberon cu lapte de la sân sau formulă



Planificarea meniurilor pentru vârsta de 9 luni–1 an

La această vârstă, copiii sunt pregătiți să înceapă să mănânce mâncare tăiată bucățele. Ar fi bine să începeți să înlocuiți biberonul cu o cană cu lapte. Dacă îi mai dați încă să sugă de la sân, puteți continua cu o masă dimineața, la sculare și una seara, la culcare și poate chiar o dată sau de două ori în timpul zilei. Oricum, copilul începe să aibă nevoie de apă băută dintr-o cană, la sfârșit de mese. Oferiți întotdeauna copilului, la sfârșit de masă, fie o budincă de lapte, fie lapte de la sân sau formulă.

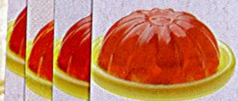
	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UŞOARĂ/FRUGALĂ
ZIUA 1	Primii muesli *(pg.53)*; felioare de banane, servite drept „finger food"; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Pui cu legume fripte *(pg.57)* şi cu orez fiert; un iaurt mic cu struguri şi felioare de clementine, servite drept „finger food"; o căniţă cu apă	Omletă *(pg.45)* cu felioare de pâine prăjită, felioare de morcov şi ţelină; felioare de piersică bine coaptă, servite drept „finger food"; o căniţă cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
ZIUA 2	Biscuiţi cu lapte; felioare de kiwi, servite drept „finger food"; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Primele spaghete bolognese *(pg.49)* cu buchetele de broccoli puţin fierte; budincă de orez cu fructe şi scorţişoară *(pg.58)*; o căniţă cu apă	Piure de macrou cu legume *(pg.50)*, cu bucăţele întregi de peşte; felioare de pere bine coapte, servite drept „finger food"; o căniţă cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
Ⓥ ZIUA 3	Rondele de cereale amestecate cu lapte; rondele din cereale şi felioare de fructe moi, servite drept „finger food"; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Dovlecei, conopidă şi năut cu pastă curry *(pg.55)* şi orez fiert; prima budincă de ciocolată cu felioare de fructe *(pg.59)*; o căniţă cu apă	Dhal de spanac *(pg.46; serviţi fără a mărunţi)*; căpşuni cu un pahar mic de iaurt; o căniţă cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
Ⓥ ZIUA 4	Frigănele în formă de batoane *(pg.53)*; felioare de kiwi, servite drept „finger food"; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Paste cu linte *(pg.55)* şi felioare de ardei roşu sau verde; budincă de lapte cu fructe *(pg.42)*; o căniţă cu apă	Macaroane cu brânză *(pg.53)* şi mazăre fiartă; fructe feliate *(pg.58)*; o căniţă cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
ZIUA 5	Primii muesli *(pg.53)* cu iaurt natural; felioare de pere bine coapte, servite drept „finger food"; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Miel marocan cu cuşcuş *(pg.57)* cu felioare de morcov fiert şi buchetele de broccoli; budincă de ou *(pg.42)* cu felioare de banană; o căniţă cu apă	Paste cu sos de ardei dulce *(pg.48)* şi felioare de ardei roşu, servite drept „finger food"; fructe feliate *(pg.58)*; o căniţă cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
ZIUA 6	Biscuiţi cu lapte; felioare de piersică, servite drept „finger food"; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Tocăniţă de vită *(pg.51; serviţi ca atare fără a mărunţi)* cu felioare de legume fripte *(pg.54)*; fursecuri pufoase *(pg.204)* şi iaurt proaspăt cu piersică *(pg.43)*; o căniţă cu apă	Kedgeree *(pg.49)* cu fasole verde opărită; felioare de portocală (fără sâmburi); o căniţă cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
ZIUA 7	Mini clătite cu afine *(pg.81)*; afine servite drept „finger food"; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Carne de porc cu mere *(pg.56)* şi buchetele de broccoli, opărite; brânză dulce proaspătă cu felioare de fructe *(pg.59)*; o căniţă cu apă	Sandviciuri cu cremă de brânză (tăiate bucăţele); felioare de avocado, servite drept „finger food"; felioare de pere; o căniţă cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă



Planificarea meniurilor pentru vârsta de 1–2 ani

Veți găsi planificarea meselor principale, însă, pentru o alimentație echilibrată, copilul (vezi pg.12-13) va avea nevoie și de gustări hrănitoare. Copiii cuprinși în această grupă de vârstă au nevoie de una sau două gustări pe zi (vezi pg.217 pentru sugestii). Am inclus și ceva de băut la fiecare masă. Începând cu această vârstă, sunt necesare mai multe gustări și băuturi, cum ar fi apa, suc diluat de fructe sau lapte integral (pentru a completa cele 3 mese zilnice).

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UŞOARĂ/FRUGALĂ
ZIUA 1	Primii muesli *(pg.53)* cu lapte; o cană cu suc diluat de fructe	Crackers cu cremă de brânză şi ananas (pg.63) şi roşii cherry; felioare de piersică proaspătă; o cană cu apă	Chifteluţe (pg.71) cu sos de roşii şi piper (pg.71), paste cu broccoli; budincă de lămâie în sos propriu (pg.165); o cană cu apă
ZIUA 2	Frigănele cu miere şi vanilie *(pg.84)*; felioare de kiwi; o cană cu lapte.	Triunghiuri cu humus şi ardei roşu *(pg.53)* cu baby corn; budincă de banane *(pg.75)*; o cană cu apă	Copane de pui glazurate *(pg.70)* cu piure de cartofi dulci *(pg. 135)* şi conopidă cu mazăre, gătite; căpşuni şi mere mărunţite *(pg.164)* cu îngheţată/budincă; o cană cu apă
Ⓥ ZIUA 3	Primul terci cremos *(pg.39)* cu lapte; felioare din fructe moi de vară *(pg.47)*; o cană cu suc de fructe diluat	Supă cremă de praz şi cartofi *(pg.152, făcută cu supă de legume)* cu crutoane *(pg.155)*; tortilla bebeluşului *(pg.67)*; caise uscate/curmale; o cană cu apă	Chifteluţe falafel *(pg.66)* cu iaurt cu mentă şi castravete *(pg.147)*; paste cu sos de roşii şi ardei roşu *(pg.71)*; salată cu fructe de iarnă *(pg.73)*; o cană cu apă
ZIUA 4	Brioşe din ovăz cu banane *(pg.83)*; o cană cu lapte	Tartine cu peşte *(pg.65)* cu felioare de castravete şi ţelină; iaurt cu felioare de mango; o cană cu apă	Primele crochete de pui *(pg.70)* cu cartofi la cuptor *(pg.137)* şi felioare de legume fripte *(pg.54)*; struguri; o cană cu apă
ZIUA 5	Cereale cu lapte; o cană cu suc diluat de fructe	Tartine cu pate de ficat de pui *(pg.65)*; salată de sfeclă proaspătă *(pg.144)*; brânză proaspătă cu felioare de clementine; o cană cu apă	Mini frigărui *(pg.68)* cu orez fiert şi baby corn cu glazură de miere *(pg.72)*; mini ştrudele cu mere şi pere (pg.169); o cană cu apă
ZIUA 6	Mini clătite cu coacăze *(pg.81)*; o cană cu lapte	Mini pizze *(pg.71)* cu bucăţi de morcov şi castraveţi; salată de fructe tropicale *(pg.56)*; o cană cu apă	Chifteluţe de peşte *(pg.69)* cu salsa de roşii şi avocado *(pg.146)*; iaurt şi bucăţele de pepene; o cană cu apă
ZIUA 7	Jumări cu somon afumat *(pg.87)* şi bucăţele de pâine prăjită; o cană de ciocolată caldă	Salată de paste cu ton *(pg.107)*; jeleu de fructe amestecate *(pg.75)*; o cană cu apă	Pui fript *(pg.119)* cu cartofi fripţi cu usturoi *(pg.137)* şi legume de toamnă, fripte *(pg.138)*; banane coapte *(pg.205)* cu îngheţată; o cană cu apă



Planificarea meniurilor pentru vârsta de 3-6 ani

Această planificare se bazează pe meniuri care pot asigura nevoile nutritive ale unui copil de 3-6 ani, dar care pot fi luate împreună cu familia. Nu uitați că porțiile vor varia în funcție de vârsta membrilor din familie, de cât de dezvoltați sunt și de activitatea prestată. Gustările sunt importante la această vârstă, copiii având nevoie de 2-3 gustări pe zi (vezi pg. 217 pentru sugestii). Lăsați un interval cam de două ore între mese și gustări, astfel ca pofta de mâncare a copilului să aibă timp să revină.

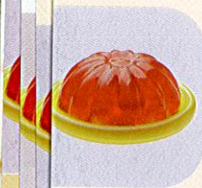
	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UŞOARĂ/FRUGALĂ
ZIUA 1	Muesli tropicali *(pg.79)* cu lapte; un pahar cu suc de mere	Sandvici cu pastă de pui *(pg.100)*, felii de castravete şi bucăţele de ţelină; negresă *(pg.183)* cu căpşuni; un pahar cu lapte	Chifteluţe *(pg.112)* cu spaghete şi fasole verde cu susan *(pg.142)*; salată de fructe cu mere, lichi şi clementine *(pg.160)*; un pahar cu apă
ZIUA 2	Frigănele cu scorţişoară *(pg.84)*; felii de banană; o cană cu ciocolată caldă	Pitta pocket cu ton şi maioneză *(pg.104)* cu ţelină şi morcovi; brânză şi fructe proaspete *(pg.180)*; un pahar cu apă	Batoane de pui cu susan şi sos de muştar cu miere *(pg.115)*, cu cuşcuş cald cu legume *(pg.148)* şi salată de spanac şi ridichi (pg.143); budincă de lămâie în sos propriu *(pg.165)*; un pahar cu apă
ZIUA 3	Brioşe cu porumb dulce şi bacon *(pg.86)*; un pahar cu suc de portocale, diluat	Pastramă pe pâine de secară, în stil new-yorkez *(pg.103)* cu roşii cherry; banană; prăjitură cu morcovi *(pg.185)*; un pahar cu apă	Fish fingers de cod *(pg.129)* cu cartofi Wedges (tăiaţi felii lunguieţe) cu paprika *(pg.138)* şi roşii coapte în cuptor *(pg.140)*; pandişpan cu mere *(pg.166)* cu sos; un pahar cu apă
ZIUA 4	Micul dejun servit într-un pahar *(pg.80)*; pâine prăjită cu pastă de prune *(pg.189)*	Tortilla cu cremă de brânză şi şuncă *(pg.105)* cu bucăţele de ardei roşu şi verde; frigărui de fructe *(pg.180)*; iaurt cu fructe; un pahar cu apă	Carne de miel şi legume cu garnitură de cartofi *(pg.121)*, cu dovleac copt *(pg.140)* şi spanac proaspăt, fript *(pg.143)*; muesli cu rubarbă în aluat sfărâmicios *(pg.163)*, cu îngheţată; un pahar cu apă
ZIUA 5	Terci cu caise, pregătit la microunde *(pg.79)*; un pahar cu lapte	Samosa (plăcinţele indiene triunghiulare) cu carne şi mentă *(pg.108)*, cu sos de iaurt cu castraveţi şi mentă *(pg.147)* şi bastonaşe de morcovi; brioşă de ciocolată *(pg.184)*; un măr; lapte cu arome	Pacheţele Teriyaki cu somon şi portocale *(pg.129)*, cu cartofi la cuptor, reţeta tradiţională *(pg.137)* şi amestec de legume fripte (pg.142); clătite cu salsa tropicală *(pg.163)*; un pahar cu apă
ZIUA 6	Mini clătite cu coacăze *(pg.81)*; un pahar cu lapte	Supă de roşii cu bacon *(pg.155)*; burgeri de vită introduşi în chifle *(pg.113)*; clementine; un pahar cu apă	Fajitas de pui *(pg.119)* cu tortilla moi, salsa de roşii condimentată *(pg.147)* şi guacamole *(pg.99)*; cuşcuş dulce cu stafide şi iaurt *(pg.170)*; un pahar cu apă
ZIUA 7	Omletă cu roşii şi busuioc *(pg.87)*; pâine integrală prăjită; un pahar cu suc de morcov şi mere *(pg.176)*	Friptură de miel cu crustă de iaurt condimentat *(pg.121)* şi legume de iarnă fripte, cu cartofi *(pg.139)*; mini trufe *(pg.203)*; un pahar cu apă	Pizza din pâine franţuzească *(pg.96)* cu salată de ierburi şi frunze amestecate *(pg.143)*; Crispy fruit fritters *(pg.170)*; un pahar cu apă



Planificarea meniurilor vegetariene

Meniurile prezentate mai jos se potrivesc celor care mănâncă ouă și lapte. Sunt bazate pe alimente bogate în fier, zinc și vitamine B – nutrienți care din păcate lipsesc deseori din rețetele vegetariene. Meniul zilnic asigură 2-3 feluri de mâncare, bogate în proteine și fier – acestea aflându-se fie într-unul din felurile savuroase de mâncare, fie într-una dintre budinci. Pe lângă aceste mese, oferiți copilului gustări bogate în proteine și fier, cum ar fi cerealele și laptele de la micul dejun.

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UŞOARĂ/FRUGALĂ
ZIUA 1	Shake cu iaurt de soia *(pg.80)*; pâine de grâu prăjită, cu unt şi gem de căpşuni *(pg.202)*; un pahar cu suc de struguri	Triunghiuri cu spanac şi brânză feta *(pg.108)*; sos de iaurt cu castraveţi şi mentă *(pg.147)*; banană; prăjitură de orez cu ciocolată *(pg.202)*; un pahar cu apă	Năut cu chimion şi cartofi *(pg.133)*; salată de ţelină şi morcovi *(pg.144)*; clătite cu sos dulce salsa tropical *(pg.163)*; un pahar cu apă
ZIUA 2	Brioşă englezească; pizza pentru mic dejun *(pg.85)*; suc tropical de pere *(pg.177)*	Paste roz şi salată de boabe de fasole *(pg.106)*; brânză şi crackers; spirale cu migdale şi curmale *(pg.181)*; felii de mango; un pahar cu apă	Tofu stir-fry *(pg.131)* cu tăiţei şi fasole verde cu susan *(p.142)*; aluat sfărâmicios cu prune şi migdale *(pg.164)*; un pahar cu apă
ZIUA 3	Muesli tropicali *(pg.79)* cu lapte; un pahar cu suc natural de portocale	Pitta pocket cu humus şi lucernă *(pg.104)*, cu bucăţi de ţelină şi morcovi; un iaurt mic; prăjitură de ciocolată cu alune *(pg.183)*; un pahar cu apă	Orez şi mazăre *(pg.133)* cu salată de sfeclă proaspătă *(pg.144)*; prăjitură coaptă cu brânză *(pg.168)* şi nectar proaspăt de căpşuni şi zmeură *(pg.169)*; un pahar cu apă
ZIUA 4	Buşeuri cu fructe *(pg.85)* şi gem de prune *(pg.189)*; un pahar cu lapte	Sandvici din pâine prăjită cu unt de arahide şi banane *(pg.102)*, cu bucăţi de ardei roşu şi verde; franzelă cu alune şi curmale *(pg.186)*; felii de măr, un pahar de lapte cu arome	Paste cu sos de roşii *(pg.111)* şi brânză rasă, salată crocantă cu sos de muştar şi miere *(pg.145)*; budincă de portocale şi migdale *(pg.166)* cu îngheţată sau iaurt natural; un pahar cu apă
ZIUA 5	Brioşă cu măr şi ovăz *(pg.83)*; shake de banane cu lapte şi miere *(pg.175)*	Sandvici umplut cu pastă de fasole cu bobul roşu (Black-eye beans) *(pg.98)* şi felii de castravete cu roşii cherry; brioşe de ciocolată *(pg.184)*; struguri; un pahar cu apă	Cartofi copţi umpluţi cu brânză şi conopidă *(pg.89)* şi porumb dulce multicolor *(pg.141)*; cocktail de zmeură şi mango *(pg.173)*; un pahar cu apă
ZIUA 6	Clătite cu nuci pecan *(pg.82)*, şi fructe amestecate; o ceaşcă cu ciocolată caldă	Supă condimentată de morcov, linte şi coriandru *(pg.153)*; clătite cu porumb dulce *(pg.93)*; iaurt cu mere şi socată *(pg.159)*; un pahar cu apă	Chili vegetali *(pg.126)* cu orez fiert/înăbuşit; budincă de brioşe *(pg.167)*; un pahar cu apă
ZIUA 7	Omletă cu ciuperci *(pg.87)* şi pâine prăjită; un pahar cu lapte	Musaca de linte *(pg.32)* cu dovleac fript *(pg.140)* şi bucheţele de brocoli; iaurt cu căpşuni de la gheaţă *(pg.159)*; un pahar cu lapte aromat	Minestrone *(pg.153)* cu bucăţi de pâine *(pg.200)*; clătite cu spanac şi brânză ricotta *(pg.95)*; salată de iarnă din fructe uscate *(pg.160)*; un pahar cu apă



GUSTĂRI HRĂNITOARE

Aceste gustări îi oferă copilului elementele nutritive suplimentare şi îl ajută să-şi păstreze energia tot timpul zilei. Nu am specificat cât de mare trebuie să fie o porţie deoarece aceasta depinde de vârstă, greutatea şi apetitul copilului.

7-9 luni

- Bucăţi de fructe moi de vară *(p.47)*
- Bucăţi de pâine/rondele de orez
- Felii de kiwi/felii de clementine (înlăturaţi aţele şi seminţele)

9–12 luni

- Felii de fructe (mere/pere/banane) cu un pahar de lapte
- Căpşuni/zmeură etc., cu un iaurt mic şi un pahar cu apă
- Bucăţele de pâine cu cubuleţe de brânză şi un pahar cu lapte
- Rondele de orez cu guacamole *(p.99)*/ humus *(p.98)*/gem de prune *(p.189)*; un pahar cu apă

1 an +

- Cereale pentru mic dejun cu lapte
- Milk shake
- Un pahar cu lapte şi felii de fructe
- Iaurt cu fructe şi căpşuni/zmeură
- Un pahar cu apă/lapte/suc diluat de fructe combinat cu orice gustare *(p.179–189)*
- Bucăţi de fructe/legume cu sos de iaurt
- Un pahar cu lapte/suc diluat de fructe, cu brânză şi rondele de ceapă *(p.187)*/grisine *(p.200)*
- Corn rotund crocant *(p.188)* cu salsa
- Bucăţi crocante de pitta *(p.187)* cu humus *(p.98)*/pastă de fasole cu bobul roşu *(p.98)*
- Cubuleţe de brânză cu rondele de orez şi felii de măr
- Sandvici mic cu brânză şi roşii/unt de arahide şi banane/pastă de carne şi castraveţi

Finger food (mâncare ce poate fi apucată direct cu mâna) rapidă

- Sandvici cu felii de carne/pastă de carne/pastă de fasole, cu bucăţi de legume, roşii cherry; iaurt; fructe; un pahar cu apă
- Platou cu carne: diverse feluri de carne, cubuleţe de brânză, felii de legume şi fructe; pâine prăjită/pitta tăiată triunghiuri; un pahar cu lapte/suc diluat
- Platou vegetarian: diverse feluri de cubuleţe de brânză, humus *(p.98)*, falafel *(p.66)*, felii de legume şi fructe; pâine prăjită/pitta tăiată triunghiuri; un pahar cu lapte/suc diluat
- Platou cu sosuri pentru muiat: humus *(p.98)*, pastă de fasole cu bobul roşu *(p.98)* şi salsa cu bucăţele de legume şi fructe; bucăţi crocante de pitta *(p.187)*, sărăţele cu brânză şi ceapă *(p.187)*; un pahar cu lapte.

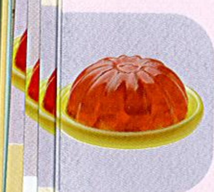


ALIMENTELE DE BAZĂ DE CARE AVEŢI NEVOIE ÎN BUCĂTĂRIE

O cămară bine aprovizionată vă va da posibilitatea să pregătiţi feluri de mâncare rapide şi hrănitoare copiilor voştri, folosind reţetele din această carte.

BUFETUL DE BUCĂTĂRIE

- Conserve de roşii
- Pastă de roşii
- Roşii pasate
- Compot de fructe
- Fructe uscate
- Linte – roşie şi verde
- Conserve de năut
- Conserve de fasole boabe
- Diverse feluri de nuci – migdale, nuci etc
- Conserve de ton în ulei sau suc propriu
- Paste
- Orez
- Cuşcuş
- Ovăz
- Cereale vitaminizate pentru micul dejun
- Pesmet
- Făină – albă sau cu ferment
- Zahăr – alb şi brun
- Sirop de arţar
- Miere
- Praf de copt
- Bicarbonat de sodiu
- Diverse soiuri de ierburi, cum ar fi oregano, scorţişoară, ghimber măcinat, chimen măcinat, coriandru măcinat, şofran, tarhon
- Esenţă de vanilie
- Sos de soia
- Pastă de susan
- Diverse tipuri de ulei comestibil – ulei de rapiţă, de soia, de măsline, de floarea soarelui
- Diverse tipuri de ulei pentru aromă şi salată – ulei de nucă, de măsline, de susan, de seminţe prăjite de dovleac
- Ceapă
- Usturoi
- Cartofi



FRIGIDER

- Diverse sortimente de carne
- Diverse sortimente de legume
- Diverse sortimente de fructe
- Lămâi sau lime
- Ghimber
- Unt sau margarină
- Ouă
- Lapte
- Brânză

CONGELATOR

- Mazăre
- Porumb dulce
- Spanac
- Piept de pui sau pulpe
- File de peşte congelat şi crevete
- Îngheţată

IGIENA ŞI SIGURANŢA ALIMENTELOR

În ultimii ani au crescut cazurile de intoxicaţii alimentare, copiii fiind cei mai expuşi riscului îmbolnăvirilor de acest fel deoarece sistemul lor imunitar nu este foarte bine dezvoltat. Igiena în bucătărie este foarte importantă. Vă oferim mai jos câteva sfaturi privind prepararea alimentelor, pentru a vă feri de infecţii atât pe dumneavoastră, cât şi familia dumneavoastră.

- Spălaţi-vă întotdeauna bine pe mâini înainte de a prepara hrana.
- Folosiţi tocătoare separate pentru carne, peşte şi pui. Nu tăiaţi niciodată pâine, legume, fructe sau mâncare preparată pe acelaşi tocător.
- Nu puneţi niciodată în frigider alimentele crude alături de cele preparate. Cele preparate vor fi aşezate deasupra cărnii crude pentru a fi siguri că nu picură zeamă de carne peste mâncare.
- Ţineţi întotdeauna mâncarea acoperită.
- Dezgheţaţi bine carnea, puiul şi peştele în frigider, înainte a le găti.
- Când reîncălziţi mâncarea, trebuie s-o daţi în clocot după care o răciţi pentru a putea fi mâncată de copil.
- Aveţi grijă ca peştele, carnea, puiul şi ouăle să fie bine pregătite. Pentru carne, acest lucru se observă la sucul care ţâşneşte în momentul în care introduceţi un cuţit în partea cea mai groasă a cărnii, suc ce trebuie să fie limpede.
- Spălaţi bine fructele şi legumele, dacă acestea se vor mânca crude.
- Dacă rămâne mâncare, aceasta trebuie consumată în următoarele 2 zile; nu reîncălziţi o mâncare mai mult decât o dată.
- Păstraţi temperatura frigiderului la 4°C, iar cea a congelatorului la –18°C.
- Nu recongelaţi un aliment care a fost decongelat sau parţial decongelat.
- Nu daţi niciodată familiei alimente expirate.
- Păstraţi alimentele uscate în cutii închise, iar cele congelate în cutii etanşe.
- Nu lăsaţi alimentele să stea un timp îndelungat în congelator. Folosiţi-le prin rotaţie şi verificaţi mereu în manualul congelatorului cât timp puteţi ţine un aliment congelat.
- Fiţi atenţi ca toată lumea să se spele pe mâini înainte de masă.

În cazul alimentelor folosite în perioada înţărcatului

Resturile de mâncare rămase de la o masă trebuie aruncate, deoarece bacteriile prezente în saliva copilului se vor amesteca cu restul mâncării, prin intermediul linguriţei, dezvoltându-se ulterior.



GHIDUL INFORMAŢIILOR UTILE

Grupuri de sprijin al mamelor care alăptează:

Trustul naţional al naşterilor:

Tel: 0870 4448707

www.nctpregnancyandbabycare.com

www.nct.ms.co.uk

www.nct-online.org

Asociaţia mamelor care alăptează:

Tel: 020 7813 1481

www.abm.me.uk

Liga La Leche:

Tel: 020 7242 1278

www.lalecheleague.org

Reţeaua adeptelor alăptatului:

Tel: 0870 900 8787

www.breastfeeding.co.uk

Comitetul american al alăptatului:

www.usbreastfeeding.org

Pericole în alimentaţie:

Agenţia standardelor alimentare:

www.food.gov.uk

Biblioteca naţională agricolă din SUA:

www.nal.usda.gov/foodsafety



Informaţii nutriţionale:

Asociaţia britanică de nutriţie:

www.bda.uk.com

Agenţia standardelor de alimentare:

www.food.gov.uk

Asociaţia americană de nutriţie:

www.fda.gov

Copii prematuri:

BLISS – organizaţia de caritate a copiilor prematuri:

www.bliss.org.uk

Părinţii copiilor prematuri:

www.preemie-L.org

Problema alergiilor:

www.coeliac.co.uk

www.csaceliacs.org

www.gluten.net

www.allergyfoundation.com

www.foodallergy.org

www.foodallergynetwork.com

Hrană organică:

Asociaţia solului:

www.soilassociation.org

Bibiloteca naţională agricolă din SUA:

www.nal.usda.gov/fuic

Societatea vegetariană:

www.vegsoc.org

Grupul de resurse vegetariene:

www.vrg.org

INDEX


Joshua Shaer


Eden Bakker


Toby Cross


Holly Clarke


James Woollerson


Luke Richards


Rebecca Clarke


Joel Cross


Isabel Richards

MULŢUMIRI

Dorim să mulţumim familiilor şi prietenilor noştri, pentru inspiraţie, suport şi încurajări în scrierea acestei cărţi. Suntem îndatoraţi colegilor noştri, pacienţilor (copii) şi părinţilor acestora, care au contribuit la cunoaşterea şi înţelegerea problemelor complexe legate de alimentaţia copiilor. În final, dorim să mulţumim copiilor care, ştiind sau nu, au testat reţetele noastre, exprimându-şi reacţiile faţă de acestea.

Editorul doreşte să mulţumească tuturor copiilor ce apar în imagini.

Bridget Wardley are un masterat în nutriţie. A lucrat mai întâi ca nutriţionist pediatru senior la Spitalul King's College din Londra, iar acum este consultant pe probleme de nutriţie pediatrică; scrie de asemenea la diverse reviste. Are doi copii.
Judy More este nutriţionist pediatru, fiind preşedinta grupului pediatric al Asociaţiei Britanice de Nutriţie. În prezent lucrează ca liber profesionist. Are doi copii. Vizitaţi site-ul său de pe Internet:
www.child-nutrition.co.uk

SEMNIFICAȚIA SIMBOLURILOR:

- Pentru vegetarieni
- Nu conţine gluten
- Nu conţine grâu
- Nu conţine lactoză
- Conţine ou
- Conţine alune
- Sursă bună de fier
- Sursă bună de calciu
- Bogat în omega-3

În aceeaşi colecţie:





Fotografia copertei: Imagini alimente (William Lingwood şi Vanessa Davies Duncan Baird Publishers), foto fetiţă (Jacques Alexandre/Retna)

CARTEA REȚETELOR PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII

Dacă v-aţi plictisit să gătiţi mereu aceleaşi feluri de mâncare şi nu ştiţi cum să oferiţi mese hrănitoare şi apetisante copilului, atunci aceasta este cartea de care aveţi nevoie.



Accentul se pune pe ghidarea practică a părintelui - rețetele sunt rapid și ușor de preparat (nu există măsuri sau metode complicate) și, cu siguranță, copilul va mânca tot ce este în farfurie.



Este inclusă o selecție cu planificarea meniurilor pentru 7 zile, ajutând astfel părinții să-și procure alimentele și să se organizeze în avans.



Oferă un sistem ingenios de simboluri care indică nutrienții de bază, pericolul de alergii, cât și informații practice, cum ar fi timpul de preparare, respectiv dacă acel fel de mâncare poate fi preparat dinainte și păstrat în frigider sau congelator.

„O carte de care se poate bucura întreaga familie."
Prima Baby

„N-aş ezita o clipă să recomand această carte."
Dietetics Today

ISBN 978-973-571-819-0



www.all.ro